

**GEORGE
OHSAWA**

NGƯỜI DỊCH:
HUỲNH VĂN BA



**NHỮNG NỘI DUNG
QUAN TRỌNG
CỦA
PHƯƠNG PHÁP
THỰC DƯỠNG**



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

**NHỮNG NỘI DUNG QUAN TRỌNG
CỦA PHƯƠNG PHÁP
THỰC DƯỠNG**

SAKURAZAWA OHSAWA
Huỳnh Văn Ba - Người dịch

**NHỮNG NỘI DUNG QUAN TRỌNG
CỦA PHƯƠNG PHÁP
THỰC DƯỠNG**

(Dịch từ tập Aide-Mémoire
của Trung tâm IGNORAMUS,
8 rue Lamartine, PARIS IX^e,
tháng Ba, năm 1965).

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

Lời nói đầu của người dịch

Mặc dầu là sách toát yếu, lẽ dĩ nhiên đề cập đến những điều đã có trong các cuốn trước đây như Zen Macrobiotics (Phương pháp trường sinh và đạo thiền), la Philosophie de la Medecine d'Extrême-Orient (Triết lý y học Viễn-Đông, cùng N.D.)... nhưng khi đọc qua, chúng tôi vẫn thấy vô cùng thú vị và cảm nhận rằng nếu ai chưa từng đọc sách nào của Ohsawa mà gặp được nó thì thế nào cũng tìm mà đọc các quyển sách đề cập đến vấn đề này.

Và, thay vì là một quyển sách đọc sau rốt để khỏi quên những gì cần phải nhớ, nó lại là một quyển cần đọc đầu tiên hay một cuốn giới thiệu thật hấp dẫn cho những ai chưa từng hiểu một pháp môn vô cùng độc đáo có thể lái cuộc đời mình qua một trang sử mới!

Một trang sử không chỉ viết nên một cuộc sống luôn luôn hạnh phúc trong một thế giới vô thường đầy đầy bất trắc, đôi khi kèm theo biết bao nỗi đau thương và phiền muộn, mà còn bắc một nhịp cầu cho ta bước qua từ nẻo vô thường, tương đối, đến cõi vô hạn, vĩnh

hằng, nơi mà mọi tôn giáo Đông phương vốn chỉ dành cho một giới người đặc biệt: thầy tu ở cảnh chùa chiền, nhà thờ... có cả một giáo hội lớn lao cứu mang nâng đỡ.

Chúng ta bấy lâu nay vốn là những con người bình thường hay tầm thường cũng nên, có bao giờ dám hy vọng một cơ hội thoát khỏi cảnh đời tù túng về thể xác lẫn tâm linh trên cõi trần ai này đâu!

Thế mà cảnh giải thoát chắc chắn sẽ không cầu mà được đấy! Chúng tôi luôn luôn mang một niềm tin sắt đá như thế mà cũng tin rằng những ai đi sâu vào con đường thực dưỡng hay trường sinh Ohsawa với lòng dạ nhẹ nhàng, hải hà rộng mở đối với tất cả, chắc chắn sẽ thành tựu được những gì mà mình hằng ước mơ.

Và một lần nữa, chúng tôi muốn lớn tiếng lên rằng đại tự do, đại hạnh phúc và hoàn toàn vô ngã, lại há không chắc chắn nằm trong tầm tay chúng ta một cách vô cùng cụ thể sao?

Huỳnh văn Ba

Nếu từ lâu lắm rồi, bạn đã chịu đau khổ mà chưa bao giờ gặp được một cơ hội làm cho tốt đẹp hơn,

Nếu bạn không còn gì hy vọng,

Nếu bạn hiện mang một ý chí sắt đá,

Nếu bạn nhất quyết tìm cho được một sự cải thiện và chữa bệnh cho mình càng nhanh càng tốt.

Bạn hãy tuân theo những chỉ dẫn tiết thực này cổ có đến mấy ngàn năm mà tác giả các quyển sách sau đây gửi tặng:

- "LE PRINCIPE UNIQUE DE LA PHILOSOPHIE ET DE LA SCIENCE D'EXTRÊME-ORIENT" (Vô song Nguyên lý của triết lý và y học Viễn-Đông) (Vrin, Paris 1931).

- "LA PHILOSOPHIE DE LA MEDECINE D'EXTRÊME-ORIENT" (Triết lý y học Viễn-Đông) (Vrin, Paris 1936).

- "LE CANCER ET LA PHILOSOPHIE D'EXTRÊME-ORIENT" (Bệnh ung thư và triết học Viễn-Đông) (Coop. Macrob., Paris 1964).

- "L'ERE ATOMIQUE ET LA PHILOSO-

PHIE D'EXTRÊME-ORIENT" (Thời đại hạch tâm và triết học Viễn-Đông) (Vrin, Paris 1962)

- "LE ZEN ET LA MACROBIOTIQUE" (Đạo Thiền và Phương pháp Trường sinh) (Vrin, Paris 1964) v.v....người đầu tiên hành nghề và là dịch giả khoa Châm cứu ở Tây phương (1920-1935).

Ngành Châm cứu, khoa học trị liệu, cổ đến nhiều ngàn năm, trong một thời gian ngắn thịnh vượng trở lại đến lạ lùng. Nhiều nhân vật tại thủ đô Paris chấp nhận công năng chữa trị của nó mặc dầu Hội đồng Y sĩ đoàn nhìn nó với một thái độ kỳ thị. Báo Marie-France, tháng Mười, 1956 cho biết: "Người ta không nói cái gì nữa ngoài môn Châm cứu".

Phép tiết thực nằm quan trọng hàng đầu trong nền Y học Viễn-Đông, và ngành Châm cứu là một trong các nhánh của nó.

Bạn hãy thử cách ăn kiêng này một tháng thực là chặt chẽ nếu có thể, để cầu mong cái cơ hội cuối cùng.

PHÉP ĂN KIỀNG CHO CUỘC SỐNG DÀI LÂU VÀ LÀM NGƯỜI TRẺ LẠI CỦA MIỀN VIỄN-ĐÔNG

Tự

Tất cả triết học Viễn-Đông là lời chỉ dạy về Vũ trụ quan. Đó là Phật giáo, Thiên chúa giáo, Ấn giáo, Kỳ-na giáo, Hồi giáo, Lão giáo, v.v...

Mọi khoa học Viễn-Đông chỉ là sự áp dụng triết lý này vào những lãnh vực khác nhau trong cuộc sống hằng ngày: y khoa, canh nông, thiên văn học, thuật chiêm tinh, v.v... Nhiều ngàn năm trôi qua, những khoa học này trở nên khó hiểu, thần bí hay mê tín dị đoan. Hơn nữa, sự hiểu biết về triết lý hay trí phán đoán cao của chúng ta ngược với sự hiểu biết liên quan đến duy vật hay trí phán đoán cảm giác, đã phần nào thoái hóa bởi hàng đống bệnh tật làm điều đứng con người hiện nay như chiến tranh và biết bao bệnh hoạn khác giết người nhiều hơn là trăn mạc.

Cái thời phải có một hình thức mới về triết học thực tiễn, đã đến trong cuộc sống hằng ngày, nó bảo đảm cho chúng ta sự Tự do Vô

hạn (khỏe mạnh tuyệt vời hay sự trong sạch), Hạnh phúc Vĩnh cửu (vui sống) và Công bằng Tuyệt đối (hòa bình vĩnh viễn). Đây là một diễn giải mới của triết lý: “Triết lý y học Viễn-Đông” của Nyoiti Sakurazawa (Ohsawa).

Nếu muốn hiểu triết học này để tự cải thiện, trước hết các bạn phải khai mở trí phán đoán tối cao của mình vốn bị che phủ bởi biết bao điều ưu tư và bệnh hoạn! Đây là quyển sách nhỏ Giúp -Trí nhớ những bài học để các bạn nghiên cứu, nó sẽ trở thành bác sĩ riêng cho ta như chim bay và cá lội.

A - TRÍCH TỪ QUYỂN “HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH VỀ NỀN Y HỌC TIẾT THỰC TRƯỞNG SINH VIỄN-ĐÔNG”

I -BẠN ĐƯỢC HOÀN TOÀN TỰ DO: TẠI SAO KHÔNG ?

Nếu quả thực con người cao cả hơn hết mọi loài thì họ phải tự chữa bệnh cho mình hơn chúng hoặc tốt hơn chúng (chim chóc, tôm cá, côn trùng, sâu bọ rồi ngay cả loài vi trùng). Nếu, trong loài người có một kẻ không thể khẳng định chính nơi mình có tự do vô hạn, hạnh phúc vĩnh viễn và công bằng tuyệt đối thì một con người như thế sinh ra là để nuôi các loài sâu bọ và vi trùng rồi cần gì vào địa ngục sau khi nhắm mắt lìa trần vì y đã ngu ở đây suốt cả một cuộc đời.

Trong mọi tôn giáo thực tiễn, điều quan trọng nhất phải theo là chăm lo sức khoẻ của mình. Nếu tôm cá và sâu bọ có thể giữ gìn sức khoẻ mà không lụy vào những hạ sách như thuốc men, y sĩ và nhà thương thì tại sao con người không thể làm chuyện đó?

Tất cả mọi người đều hạnh phúc; nếu không được như vậy thì chính vì cá nhân họ là một tên tội phạm đã bị Trật tự Vũ trụ trừng trị. Nếu phải chịu xử lý thì điều ấy có nghĩa là khả năng phán đoán tối cao của bạn đã hay hiện bị che lấp toàn bộ hay từng phần. Nếu quyết trở nên một con người hạnh phúc (tự do, độc lập, mạnh khỏe, vui tươi rồi bất cứ lúc nào và đâu đâu cũng vậy mình được mọi người yêu mến và thọ mạng dài lâu) thì trước hết bạn phải thanh lọc và vén mở khả năng phán đoán tối cao bằng cách mỗi ngày dùng món ăn thức uống hợp lý tương ứng với Trật tự Vũ trụ. Triết học Trung Hoa và Ấn độ (như trong NỘI KINH, DỊCH KINH, CHARAK SAMHITA và bộ GITAS), cội nguồn của những nền văn minh cổ nhất và cao nhất. đã vạch tỏ thực sâu sắc như vậy.

Con người sinh ra vốn tự do, khỏe mạnh, có lý trí và được mọi người thương yêu, không cần nhờ bất cứ một công cụ nào, một vũ lực nào mà chỉ có việc sống hài hòa với Trật tự Vũ trụ thôi.

Chúng ta phải và chúng ta có thể được tự do, mạnh khỏe, sung sướng, công bằng và được mọi người thương yêu, nếu chúng ta quyết như thế. TẠI SAO KHÔNG?

Trong hai hay ba tháng, sức khỏe của bạn sẽ được khôi phục hoàn toàn hoặc ít nhất là được cải thiện rất nhiều nếu bạn tuân theo những chỉ dẫn tiết thực càng đúng càng tốt và nếu bạn có thể hiểu thấu đáo Vô song Nguyên lý của Triết lý và Khoa học Viễn-Đông” bằng cách đọc nhiều lần quyển “Triết học Viễn-Đông”. Bấy giờ bạn có thể bắt đầu dùng những món ăn thông thường mà mình ưa thích hay những món ăn đặc biệt mà bạn sẽ làm như bài thực tập của trí phán đoán được khai mở của mình.

(Hãy đọc quyển Giúp trí nhớ này nhiều lần).

II – BẠN PHẢI LÀM BÁC SĨ CHO MÌNH

Nền y học trường sinh tiết thực, nghệ thuật kéo dài tuổi thọ và trẻ hóa thì quá đơn giản và rất ít tốn kém mà ai ai cũng có thể ứng dụng vào bất cứ lúc nào và bất kỳ ở đâu, nếu như mỗi cá nhân quyết định tự chữa trị cho mình bằng bất kể giá nào, sau khi trải qua những kinh nghiệm

đáng cay, phiền muộn và hao tốn bạc tiền bằng cách thử mà vô ích nhiều cuộc chữa trị theo y học, vật lý, tâm linh hay tôn giáo.

Phương pháp chữa trị này chỉ tùy thuộc vào mình. Bạn không lệ thuộc ai một chút nào, cũng không dùng một loại “thuốc” nào cả; nó chỉ căn cứ trên sự ăn uống, và thuộc về giáo dục, luận lý và đạo đức hơn là việc trị liệu. Nó là cốt yếu và không phải lối chữa triệu chứng.

Những mục tiêu của hệ thống y học này nhằm đưa ra ánh sáng, trước hết là nguyên nhân đầu tiên của mọi bệnh tật và thứ nhì là của mọi hạnh phúc. Vậy nếu bạn tuân thủ những nguyên lý của nó thì không những bạn sẽ không mắc bệnh hay đau lòng vì bất hạnh, mà còn trong tương lai bạn sẽ được miễn dịch hoàn toàn, khỏi những nạn tai bệnh hoạn và bất hạnh dưới mọi hình thức. Thực ra, đó là một diễn giải mới mẻ giản lược hóa về mặt sinh vật học, sinh lý học và luận lý học của nền triết học Viễn-Đông, nó dẫn dắt các bạn đến cảnh hạnh phúc vĩnh cửu, tự do vô hạn, công bằng tuyệt đối và tình yêu vô bờ, nhờ bởi đồ ăn Satwik (Bhagavad-Gita XVII).

Không có bản chuyển thể thực tiễn này, các bạn sẽ không thể nào hiểu được triết lý (và các kỹ thuật của nó, kể cả y khoa) và mọi đại tôn giáo (Thiên chúa giáo, Phật giáo, Ấn giáo, v.v...).

B - CHẾ BIẾN NHỮNG MÓN ĂN KIỀNG VÀ TRƯỞNG SINH

I - CHỌN LỰA, PHỐI HỢP VÀ CHẾ BIẾN

Đối với những ai muốn thành tựu một đời sống vô cùng tự do, vĩnh viễn hạnh phúc và tuyệt đối công bằng nhờ vào sự ăn uống quân bình, hợp lý và đơn giản, tôi sẽ giải thích sau này cách nấu nướng theo phương pháp trường sinh bảo đảm sức khỏe như đề cập trong “Bảy điều kiện về sức khỏe” (Xem phần cuối và trong “Le Zen et la macrobiotique” - Thực phẩm và phương pháp trường sinh - Đạo Thiền và phương pháp trường sinh).

Chế biến những món ăn kiêng cho những tuần lễ đầu tiên:

1 – Chọn món ăn

Những ngũ cốc lứt phải là những thực phẩm chính yếu và gồm phần lớn trong đồ ăn thức uống của các bạn (70-90%). Bệnh càng nặng hay muốn chữa lành nhanh hơn, thì bạn càng phải tăng cái lượng ngũ cốc lên.

Về phần lê-ghim, tùy theo ca hay thể trạng, hãy chọn những thứ Dương hay Âm giữa mùa và trong vùng mình ở. Không dùng những gì ngoại nhập. Danh sách đính sau sẽ cho bạn biết Trật tự Âm-Dương của lê-ghim.

Hãy tránh mọi sản phẩm thuộc kỹ nghệ, hóa học, đồ hộp của tư bản dưới mọi hình thức.

2 – Phối hợp đồ ăn

Phải phối hợp đồ ăn để cho có quân bình Âm và Dương: Âm 5 đối với Dương 1 là sự quân bình tốt nhất. Phần lớn ngũ cốc đều nằm trong tỉ lệ này. Tỷ suất Âm của lê-ghim thông thường cực kỳ cao, phải chú ý để trung hòa nó, hoặc bằng cách dùng lượng ít ỏi, hoặc bằng cách nấu nướng, hoặc bằng cách nêm gia

vị. Nếu thực ngộ nhập Vô song Nguyên lý bằng cách đọc đi đọc lại quyển “Triết lý Y học Viễn-Đông” thì các bạn sẽ không cảm thấy một chút khó khăn nào, mà một niềm vui sáng tạo vô cùng tận sẽ trỗi dậy nơi mình. Ngũ cốc luôn luôn ở trong trạng thái thực quân bình Âm-Dương, nên bạn chỉ cần Dương hóa đồ lê-ghim trong việc nấu nướng.

3 - Chế biến

Việc nấu ăn theo nền y học trường sinh mấy ngàn năm nay là “Dương hóa”, trừ vài ca đặc biệt.

Có nhiều phương tiện thuộc vật lý để “Dương hóa”: Làm mất nước (với hay không áp suất), nấu bằng nước, hấp hơi nước, nấu bằng áp suất, xào dầu, nướng, chiên, v.v... (Những cách này sắp xếp theo thứ tự từ Dương ít đến Dương nhiều hơn. Bạn chỉ cần chọn một trong những cách này hay vài cách phối hợp tùy theo hoàn cảnh).

Cũng có vài phương pháp để “Âm hóa”: xà lách, nêm với dấm hoặc chanh hay những gia vị khác, sự phân hủy tự nhiên (bởi những vi khuẩn khác nhau hay các chất xúc tác sinh học) hoặc thuộc vật lý hoặc hóa học: làm lỏng, làm đặc, làm khô bằng lạnh, phối hợp với vài

món nào đó rất âm, v.v... Những phương pháp âm hóa này rất cần cho một thể chất dương hay để chữa trị một bệnh rất dương hay để nấu món nào đó cực kỳ cứng và dương (ví dụ “azuki”, xích tiểu đậu-đậu đỏ nhỏ hạt, nó đòi phải nấu nhiều giờ. Ta có thể nấu trong một giờ rưỡi nếu cho vào một lá nhỏ rong biển là “konbu”-phổ tai hay một lá tre, chúng chứa chất iốt (âm).

Việc nấu nướng theo phương pháp trường sinh là một môn hóa học hay sinh hóa học được áp dụng cực kỳ tinh tế. Đó là một ‘nghệ thuật thiêng liêng’ hay một phương pháp sáng tạo cuộc đời và sinh mệnh.

Nêm (một loại phối hợp) bằng muối cũng là một cách “dương hóa”. Với muối, người ta có thể dương hóa mọi cách chế biến món ăn. Nếu đã thể nhập Vô song Nguyên lý, thì các bạn có thể thay thế đường bằng muối hay là có thể “dầu” muối đi trong cách chế biến đến độ hoàn toàn không ai sẽ nhận ra.

Đừng sợ muối, đừng sợ nước. Nhưng đừng lạm dụng chúng. Lượng cần thiết tuyệt đối cho chúng ta phù hợp với sự cần thiết tuyệt đối, đó là một hình thức khác của sự công bằng.

Đừng lầm lẫn sự Công bằng, sự cần thiết tuyệt đối, với nhu cầu thuộc cảm giác, tình cảm hay bệnh lý (say sưa). Các bạn đã biết lượng không khi cần thiết tuyệt đối cho mình. Bạn không lạm dụng nó. Bạn không thể làm thế được! Nhưng bạn không rõ liều lượng tuyệt đối cần thiết của ánh sáng (nguồn gốc của mọi năng lượng) và của nước (nó hấp thu nhiệt năng) huống hồ là liều lượng tuyệt đối cần thiết của nhiệt lượng thực phẩm. (Liều lượng ca-lo trong thực nghiệm thuộc cảm giác do các nhà bác học như Voigt, Liebig, v.v...đưa ra chỉ là một ảo tưởng). Bạn lạm dụng nhiều “ca-lo-ri” và hậu quả là bạn uống nước nhiều hơn là mình cần để trung hòa ca-lo-ri thặng dư, điều này làm cho bạn mệt tím và thận. Chính đó là nguồn gốc của những bệnh về tim

Vài nhà lý luận tốc đoán khuyên các bạn uống nước cho thỏa thuê, nhấn mạnh về cái chuyện nước chữa bệnh hay nước súc rửa các quả thận. Đó là những người ngớ ngẩn nhất, hành động như một cái máy. Họ thuộc về giai đoạn thứ hai của trí phán đoán. Những nhà tốc đoán khác như Voigt, Liebig và Cie đã

nhấn mạnh về sự giả-quan trọng của thịt, từ một thế kỷ nay. Họ muốn trải kinh nghiệm cá nhân của mình lên toàn thể loài người. Họ đã đánh đồng những ống tiêu hóa và các trái thận của chúng ta kể cả những quản cầu Malpighi quá phức tạp, quá tinh vi và quá tuyệt vời, với những ống chai hay với những cái lọc bằng sành sứ. Họ không thể phân biệt được người khác cá- hữu cơ khác vô cơ. Họ rất Dương, thích ăn thịt hay dân một miền nhiệt đới Dương, ví dụ như Hoa Kỳ (rất nóng vào mùa hè và rất khô cả năm). Tất cả những ai theo họ đều ngớ ngẩn hơn nữa và ngay cả “mê tín dị đoan”. Đó là tâm trạng và sự hiểu biết của những “người văn minh”.

Trước hết các bạn phải tìm liều lượng nước và năng lượng ca-lo tuyệt đối cần thiết để có thể tồn tại một cách cá nhân bởi mình và cho mình. Không nên vay mượn cái trí phán đoán của kẻ khác. Hãy tin cậy vào chính mình thôi.

Bớt từ từ hay dường đột tất cả những thứ gì lỏng, mỗi người sẽ tìm rất dễ dàng lượng nước tuyệt đối cần thiết cho chính cơ thể mình, cho chính thể chất của mình. Điều ấy thay đổi tùy theo hoạt động cá nhân, thân thể, đồ ăn, độ

ấm và nhiệt độ. Hầu như không thể định nghĩa được lượng về khía cạnh nước uống. Theo kinh nghiệm hơn 40 năm của tôi người ta có thể định nước uống bằng cách đếm số lần đi tiểu. Người ta uống mỗi ngày một hay hai lần là lý tưởng. Những con thỏ sống trên núi phủ đầy tuyết vài tháng trong năm hầu như không uống gì. Cứ hai hay ba ngày chúng tiểu một lần. Giống thỏ Angora sống ở độ cao rất cao của dãy núi Andes không hề uống nước và nó là con thú duy nhất mà các y sĩ không thể đến để tiêm chủng những bệnh ghê gớm.

Về vấn đề tuyệt thực có những người lập nên những kỷ lục. Trong một trường hợp bất buộc, một nhóm người Mỹ đã có thể nhịn ăn đến 90 ngày. Tôi biết nhiều người đã tuyệt thực trong 60 ngày (tôi đã nằm trong số đó) mà không nằm bệt nơi giường. Còn bạn có thể tuyệt thực được bao nhiêu ngày? Biết điều đó rất thú vị và cả ích lợi nữa. Nếu biết khả năng nhịn ăn của mình thì các bạn trong trường hợp nguy cấp sẽ không sợ chết đói nữa. Các bạn hãy thử ít nhất một lần xem sao.

Theo kinh nghiệm của tôi, mỗi ngày ăn một bữa là lý tưởng. Một buổi điểm tâm có thể coi như được. Nhưng hai hoặc ba (kể cả bữa ăn quà trưa) thì hoàn toàn gây độc trừ phi các bạn ăn gì cũng tiêu vèo.

II - GIẢI THOÁT HAY RÀNG BUỘC

“Giải thoát” là tấm giấy thông hành đi đến Cõi Vô cùng Tự do, Vĩnh viễn Hạnh phúc và Tuyệt đối Công bằng. Sự “Giải thoát” mọi tôn giáo đều đòi hỏi. Đó là cánh cửa đầu tiên phải vượt qua một lần thôi để ra khỏi cái địa ngục bất thiện, buồn phiền, bất an, tranh chấp, bất lương, tội ác, bệnh hoạn, già nua, đờn đau, bất hạnh, nạn tai trầm trọng, chiến tranh và chết chóc.

Tuy nhiên, phần đông người “văn minh” không quan tâm đến điều ấy. Mặc dầu họ được gọi là “con chiên” từ thời hoàng đế Constantin, mặc dầu vua chúa và những ông tổng thống đã tuyên thệ một cách long trọng từ đó trước THƯỢNG ĐẾ là cai trị mà không

chèn ép con dân, mọi thể chế quân chủ hay dân chủ đã và đang, ngay cả bây giờ, là một sự ràng buộc hay mất cả tự do. Những người trí thức, quần chúng, đám đông đều hoàn toàn xa rời sự giải thoát. Mọi người càng ngày càng hăng tiết thiết tha đến hạnh phúc vật chất và thú vui cảm giác. Đó là nguyên nhân cuối cùng của mọi bất hạnh của những người “văn minh” hay “thực dân”.

Tôi không bài bác mà phục lẫn sự tha thiết này của thiên hạ. Tôi tán thành nữa. Tôi chúc cho họ thỏa cái dạ thiết tha. Không vui sao khi nhìn những đứa trẻ làm những quả bóng và các hình nhân bằng tuyết bất chấp cái lạnh lẽo, mà không biết rằng sớm muộn gì tất cả sẽ biến mất đi. Quả là đẹp khi nhìn những cô gái nhặt hoa mà trang sức dầu cho hoa kia chóng phai tàn để rồi sau đó bị quăng đi không kể đoái hoài. Sự thiếu hiểu biết một cách trẻ con này thật đáng hâm mộ. Sau khi tạo biết bao quả cầu tuyết hay những vòng hoa trong nhiều năm tháng, một ngày họ bắt đầu tìm những món khác, đẹp hơn, không chảy tan cũng không phai tàn mãi mãi.

Tôi không đòi hỏi các bạn tuyệt thực hoàn toàn, cũng không đòi phải có giải thoát hoàn toàn và trọn vẹn. Nhưng nếu các bạn mệt mỏi vì những khổ đau này, vì phải sống một cuộc đời không vừa ý, vì phải đấu tranh để sống còn, vì bệnh hoạn, vì cảnh già nua và vì cửa tử, tôi xin hiến cho các bạn một lối ra bí ẩn: một sự giải thoát ít nặng nề.

Hãy từ bỏ được bao nhiêu hay bấy nhiêu cái gì tuyệt đối không cần thiết để sống và cái gì mà mình gắn bó nhất: đường, nó không có cả trăm năm nay, tất cả món gì có đường (sô-cô-la, kẹo, bánh ngọt), cà phê, thịt, sản phẩm động vật, trái cây, thuốc men, nước uống quá nhiều... và hãy nhai kỹ, ít nhất ba mươi hai lần mỗi miếng nhai, điều mà tôi yêu cầu các bạn coi như những chỉ dẫn cơ bản của tôi: ngũ cốc lứt và một chút ít lê-ghim đúng mùa. Bạn càng nhai, càng mau lành bệnh.

III – LÀM SAO ĐỔI MỚI CON NGƯỜI

(về mặt sinh học, sinh lý học, và luận lý học)

Tôi tuyên cáo thật lớn rằng: “Mọi bất hạnh, kể cả mọi bệnh tật, ngay cả cái mụn cóc nhỏ nhoi – mọi thất vọng, mọi ảo tưởng, mọi nỗi buồn – mọi tai nạn – sự chết sớm (cái chết tự nhiên chỉ đến như một giấc ngủ cực êm đềm, vô cùng thỏa mái và đáng ước mong nhất sau khi trải qua một cuộc sống lâu dài hoàn toàn tự do, hạnh phúc, mang nhiều biến cố, đầy đầy niềm vui), chiến tranh, v.v... TẤT CẢ đều do một trí phán đoán thấp và do một trí phán đoán tối cao bị che phủ. Và tiếng nói của trí phán đoán cao và tối cao chỉ có thể được nghe thấy và nắm bắt xuyên qua một cơ thể đầy đủ sức khỏe, cũng như người ta chỉ có thể bắt được điệu nhạc tuyệt vời phát từ một đài nào đó rất xa xôi nhờ một cái máy thu chế bằng một chất liệu vô cùng tốt và bởi một ông kỹ sư hàng đầu”.

Nhưng cái máy của tất cả những ai ít nhiều đau khổ được tạo nên bởi những chất liệu kém và bởi một kỹ sư tồi, chỉ có thể bắt được những điệu nhạc kỳ diệu và xa xăm, “sự giải

thoát”, “ánh giác ngộ, dính kèm các sóng ký sinh và những tiếng vù vù như ong vỡ tổ. Vậy thì phải làm lại hoàn toàn từ đầu. Cái quan trọng nhất trước hết, đó là vật liệu tốt hàng đầu: ngũ cốc thiên nhiên không xay xát mất hết vỏ cám bên ngoài, đa phần, và lê-ghim, lượng ít, tỉ lệ quân bình Âm-Dương, và một chút xiu muối. (Và cũng quan trọng như vậy, việc ấy cố nhiên thôi, là loại bỏ hoàn toàn tất cả món gì tuyệt đối không cần thiết).

Những chất liệu đầu tiên này của một bữa ăn, được nhai kỹ, đi vào trong ống tiêu hóa và được chuyển biến trong thời hạn từ vài phút đến vài giờ, thành máu mới, thay thế cho một hay hai phần mười lăm máu cũ hao mòn, việc này xảy ra mỗi ngày, và hoàn tất trong mười hoặc mười lăm ngày. Máu nuôi sống, tái tạo, kích thích, làm hoạt động mọi tế bào, những đơn vị của các cơ quan và toàn bộ cơ thể của các bạn. Bởi vì bạn ăn vào độ năm mươi đến sáu mươi ký lô thực phẩm (trọng lượng bằng sức nặng của cơ thể bạn) và nước uống mỗi tháng, bạn cho vào người trong thời gian như vậy hầu như mười lần hơn chất mới cho máu của mình. Nhờ cơ cấu đồng hóa và biến thể

hằng ngày, bạn có thể thay đổi toàn bộ thể tạng của mình trong một thời gian ngắn ngủi và hằng ngày do cách ăn uống mà bạn có thể sinh ra một khuynh hướng kỳ tuyệt nhờ trí phán đoán của mình mà khía cạnh tối cao chắc chắn càng ngày càng vén mở.

Đây là cách làm món ăn cơ bản như thế nào cho phù hợp hoàn toàn với Vũ trụ quan. Bạn hãy phối hợp những món ăn theo những chỉ dẫn tiết thực cơ bản của tôi: 70 – 90% đồ ăn là ngũ cốc, 30 – 10% lê-ghim làm theo một trong những cách nấu nướng khác nhau tùy trường hợp của mình.

Sau khi đã tuân thủ những chỉ dẫn tiết thực cơ bản ít nhất là vài tuần, bạn có thể thay đổi cách nấu nướng tùy theo sự cảm thấy hoàn toàn cần thiết, và tùy theo khẩu vị bằng cách lắng nghe tiếng nói của trí phán đoán tối cao của mình, dần dần bạn sẽ nghe nó càng ngày càng rõ khi sức khỏe phục hồi.

Việc chế biến các món ăn kiêng cơ bản không khó. Với dầu và muối, bạn có thể làm theo ý mình. Nếu là một đầu bếp khéo bạn có thể làm một trăm món hoàn toàn dị biệt và

ngon lành với chỉ bột lúa mì đen-Sarrazin hay lúa mạch-flocons d'avoine và một chút ít lê ghim. Nếu bạn không thể tự mình điều chế các món ăn khác nhau và ngon miệng, thì chính là bạn không có một tinh thần sáng tạo và trí phán đoán của bạn bị che lấp quá đi. Thế là, bạn sẽ giảm ăn những món không có hương vị đậm đà. Càng tốt, bởi vì như vậy thì bạn sẽ không ăn quá độ. (Vô tình mà giải thoát).

Các bạn có thể tiếp tục ăn những món cơ bản bao nhiêu lâu cũng được. Trong việc này không có gì nguy hiểm. Ngược lại nó sẽ làm cho bạn khỏe ra rất nhiều. Tiếp tục càng lâu thì trí phán đoán của các bạn sẽ được khai mở càng sâu sắc và càng mau chóng, và các bạn sẽ trở nên một con người tự do mau hơn, bởi vì đó là bài thực tập giải thoát cơ bản nhất: Râja-Yoga.

Một khi bệnh nhẹ bớt hay hoàn toàn lành, bạn chỉ cần ăn uống theo tiếng nói của trí phán đoán tối cao của mình. Nhưng nếu các bạn bệnh trở lại, thì đó có nghĩa là trí phán đoán tối cao của mình chưa khai mở hoàn toàn. Vậy thì chỉ cần bắt đầu lại và tuân thủ phép ăn uống cơ bản chặt chẽ hơn mà thôi.

Nếu không thể tuân theo hay chịu được cách ăn uống cơ bản này từ đầu, thì bạn chỉ còn có nước đánh mất niềm hy vọng chữa khỏi bệnh mình và sở đắc cảnh Vô cùng Tự do, Vĩnh viễn Hạnh phúc và Tuyệt đối Công bằng. Phần số bạn là phải chịu đau khổ suốt cả cuộc đời và chung cuộc là một cái chết bi đát, rồi không cần đi vào địa ngục sau khi nhắm mắt lia trần bởi vì các bạn đã ở đó từ lâu lắm rồi.

Nhưng, nếu bạn được lành bệnh hoàn toàn, Bạn phải nghiên cứu sâu hơn Vô song Nguyên lý. Đời sống vô cùng tự do, vĩnh viễn hạnh phúc và tuyệt đối công bằng không gì khác ngoài việc nghiên cứu hằng ngày và say sưa Vô song Nguyên lý ở mọi cấp độ.

IV – NHỮNG MÓN TRƯỜNG SINH LÀ NHỮNG THỨC ĂN NGON NHẤT

Những ai đã thưởng thức những món ăn do nhà tôi làm, tất cả đều rất hài lòng và tuyên bố rằng họ “chưa bao giờ ăn món nào ngon như vậy”. Đó là họ nói quá cho vui chúng tôi. Vài người trong số họ, sau khi đã nghiên cứu việc chế biến các món ăn trường sinh với bà nhà tôi, đã mời chúng tôi ăn cơm. Có lần chúng tôi ngạc nhiên khi họ đưa ra các món ăn không ngon lành và chẳng thú vị. Như vậy là chúng tôi biết rằng những thường dân Tây phương tất cả đều là những người nấu ăn rất tồi. Tại sao họ nấu ăn quá kém? Tại sao? Tại sao?

Tôi đã nghiên cứu cái tại sao này nhiều lần. Đối với tôi đó là một bài học hay. Cuối cùng tôi đã tìm ra câu trả lời. Chính là do nền giáo dục Tây phương, nó giết mất đi trí phán đoán tối cao, cái tinh thần sáng tạo ưa giải mã những điều khó giải, bằng cách dạy tất cả, bằng cách giải thích tất cả, bằng cách làm cho những đứa trẻ giống như những chiếc máy hát, ngược lại với lời giáo dục Viễn – Đông truyền thống hàng ngàn năm.

Đời sống là nhà sáng tạo. Sống, chính là sáng tạo. Thân thể chúng ta hằng ngày làm ra máu. đời sống là một cuộc cạnh tranh khai mào sáng tạo. Tính thích ứng là một biểu thị của khả năng thuộc tình cảm. Cái hiểu ngay tức khắc thì đi song song với trí sáng kiến. Những người Tây phương phải chăng đã mất hết mọi hiểu biết và khôn ngoan sáng tạo của Descartes vì nền giáo dục khoa học và hiện đại?

Các bạn sẽ thấy lát nữa đây một tập kiểu mẫu về việc chế biến các món ăn trường sinh cho những ai muốn khước từ mọi bệnh tật và đạt cảnh Vô cùng Tự do, Vĩnh viễn Hạnh phúc và Tuyệt đối Công bằng cho chính mình, bởi chính mình nhờ vào một kỹ thuật sinh vật học, sinh lý học và luận lý học chưa từng có trước đây trong lịch sử.

Việc chế biến món ăn cơ bản được dành cho những ai đang đau bệnh và cách chế biến áp dụng cho những người nào khỏe mạnh hơn và họ muốn phát triển trí phán đoán tối cao của mình để có sự tự do vô hạn, hạnh phúc vĩnh viễn và công bằng tuyệt đối; người ta sẽ không bao giờ quên hương vị của những món ăn này một khi họ được chữa lành lặn hay được cải thiện nhờ chúng.

Nếu, vào lúc đầu, bạn không thể tìm thấy hương vị, thì hãy nhai mỗi búng nhai một trăm lần hay hơn. Bạn sẽ thấy nó một cách chắc chắn. Càng nhai, người ta càng thấy ra hương vị đích thực. Tất cả món nào thấy ngon lúc đầu, nhưng trở nên càng lúc càng ít ngon đi khi người ta nhai thì không phải là một món ăn tốt. Tất cả món gì làm tăng cường sức khỏe thì lúc đầu có một hương vị bình thường, nhưng trở nên càng lúc càng ngon miễn là cứ nhai và tiếp tục nhai mỗi ngày thì các bạn sẽ không bao giờ mệt mỏi, dầu cho có ăn món ấy suốt đời. Nếu muốn hiểu hơn lời tôi nói, hãy nhai một miếng thịt một trăm lần, bạn sẽ nhận ra càng nhai càng giòn. Hoặc là hãy ăn nhiều hơn bình thường các món sô-cô-lat, kẹo, cam, trái cây ngoại nhập, nho khô thì vài giờ sau, ngẫu nhiên các bạn sẽ thấy mình đau ở thận hay nhức ở chân khi lên cầu thang và tim đập mạnh, huyết áp tăng cao hơn nhiều...

Nhai kỹ đánh thức trí phán đoán tối cao của mình xuyên qua trí phán đoán cảm giác. Điều đó hơi giống như chăm chú đọc bài; càng tập trung chú ý vào một bài thơ mà mình thích thỉnh thoảng đọc đi đọc lại thì bạn càng

thấy nó ý nghĩa sâu xa và phát giác điều gì đó còn ẩn. Nếu luôn luôn bị lôi cuốn hơn nữa về một vài điều gì mà bạn thấy càng ngày càng dễ chịu nhưng không thấu hoạch một cải thiện nào về phương diện sinh lý và tâm lý, điều ấy muốn nói lên rằng điều bạn theo là kẻ thù của mình, hay một tên bất lương hay một kẻ giết người bằng vũ lực.

C - NẾU BẠN THỰC HÀNH PHƯƠNG PHÁP TRƯỞNG SINH TRIỆT ĐỂ

Đừng quên ghi lượng và tên món ăn hàng ngày, theo cách sắp xếp của mình. Đồng thời ghi tuổi, bệnh hoạn chính. Nhất là đừng quên ghi mỗi ngày sự thay đổi về sinh lý học và tâm lý học, dầu cho rất nhỏ đến đâu.

I - NHỮNG CHỈ DẪN CƠ BẢN

a - Uống nước một lượng tối thiểu (kể cả nó chứa nơi lê-ghim trong các bữa ăn, trà, nước,

canh) tối cần cho việc duy trì sức khỏe (tiểu 2 hay 3 lần trong 24g).

b - Ngưng dùng:

1 - đường dưới một vài hình thức nào chẳng nữa (bánh ngọt, món ăn có đường, kẹo, kem lạnh, yaourt ngọt).

2 - khoai tây, cà chua, các loại cà, dưa chuột, đậu petits pois, đậu haricot vert dưới mọi hình thức.

3 - ngưng tuyệt trái cây, ngưng tuyệt xà lách (trừ những thứ khuyên dùng đặc biệt cho bạn).

4 - cà ri boat, tiêu Cayenne, các loại gia vị, lê-ghim củ, haricot vert, đậu xanh, đậu tằm (fèves), ngưng tuyệt rau đậu (trừ những thứ kể sau).

5 - những sản phẩm dẫn xuất từ giới động vật: thịt, mỡ, trứng, sữa, bơ hay mọi sản phẩm công nghệ gốc động vật.

c - Dùng những thức ăn sau đây:

1 - Gạo, kê, ngô bắp, Sarrazin (lúa mì đen), lúa mạch (flacons d'avoine), lúa mì, đại mạch (orge), tất cả không được xay trắng, hoặc bằng

hạt, hoặc bằng bột (không đổ đi nước nấu sôi), chiên, nướng, làm cơm hay không nấu nướng gì cả.

2 - Một ít lê-ghim (rau tươi hay củ) trừ những thứ cấm nói trước, với chỉ muối mà thôi. (bắp cải, hành, endives, salsifis, tất cả đều chỉ hấp, chiên và nêm bằng muối biển thiên nhiên).

3 - Chỉ ăn dầu thảo mộc (sản phẩm động vật, mỡ và bơ đều cấm). Đối với dầu mè và ô-liu có thể dùng lâu bao nhiêu cũng được trong việc nấu nướng (25-30g mỗi ngày).

4 - Có thể dùng một món chế biến từ tahin - bơ mè (10 muỗng bơ mè + 10 đến 20 muỗng nước + 2 muỗng muối, đánh trộn đều và nấu sôi trong một phút) với liều lượng dùng từ 1 đến 2 muỗng mỗi ngày.

Tỉ lệ: Ngũ cốc: 70 - 90% và lê-ghim 30 - 10%, đó là tỉ lệ tốt nhất.

d - Nhai kỹ:

Nhai mỗi búng hay muỗng ít nhất 50 lần (hơn càng tốt. Càng nhai càng mau lành bệnh).

e - Đừng quên:

Trong thời gian tuân thủ chế độ ăn kiêng, bạn hãy cố tìm những liều lượng cần thiết tối thiểu, điều ấy có nghĩa không một ai biết sống vui nếu ăn dư dàu ít ỏi đến đâu (về lượng và phẩm). Đó là một phung phí, một xa xỉ, thuần một thứ mua vui mà lâu ngày chồng chất sẽ đi đến một tội ác kèm theo hình phạt trong tương lai. Điều ấy không trừ một ai: đau khổ, buồn phiền, những bệnh gây đau đớn, sự nghèo khổ, kém khả năng phán đoán lành mạnh dắt theo những trở ngại và lỗi lầm, và cuối cùng đoán thọ hay sa vào cảnh nô lệ vĩnh viễn.

Nhờ chế độ ăn kiêng này mà lần đầu trong đời, bạn vỡ lẽ hằng ngày mình đã phung phí đồ ăn thức uống không biết bao nhiêu; và nếu sống với những thực phẩm rất đơn sơ và thật ít ỏi theo Vô song Nguyên lý thì chúng ta có thể sở đắc và có khả năng mở ra biết bao cảnh tự do vô hạn, hạnh phúc vĩnh viễn, niềm vui khôn cùng, trí phán đoán chính trực.

Đồ ăn thức uống là cái gì quý nhất để nuôi sống và làm cho ta hoạt động, cái việc ăn quá mức, phung phí thực phẩm lợi người kết

thành một tội ác bi đát, một thứ bóc lột hoặc một cuộc sát hại gián tiếp đồng loại. Những điều nói trên là bước khởi đầu phải làm để soi sáng hay khai mở đến mức tuyệt vời cái trí nhớ và năng lực phán đoán (tức cái quan năng ai cũng có từ hồi nào đến giờ hay cái minh triết mà các bạn đã ít nhiều mất đi vì cái lối giáo dục hiện hành).

Mọi bất hạnh của con người (y chang nhau và kể cả chiến tranh) là tổng thể của khả năng phán đoán quá thấp, tỉ như những phán đoán thuộc cảm giác, tình cảm, những quan niệm của cái gọi là khoa học ; nói tóm lại, là lòng tham hay thói vô ơn bạc nghĩa, hoặc cái khiếm khuyết hoàn toàn của trí phán đoán tối cao làm mờ tối ánh hào quang chân lý, cứu cánh có thể nói là của tất cả các đại tôn giáo Đông phương.

Phương pháp trị liệu của chúng tôi là đường lối thực tiễn đơn giản hóa, cơ sở của những nguyên tắc tiết thực của Yoga và đạo Phật, bước khởi đầu hướng về sự thành tựu tự ngã bản lai hay sự giải thoát khỏi những dục vọng thế gian, tức lý tưởng của Gandhi

hay của sư phụ ông là Rajchandra. Nhận ra tự tánh là phát giác ra khả năng phán đoán siêu việt của mình, tức không gì ngoài tự do vô hạn, hạnh phúc vĩnh viễn và công bằng tuyệt đối. Thành tựu này của cá nhân và sự giải thoát khỏi những dục vọng trần thế hun đúc cho con người phong thái của một bậc đại nhân như ai nấy đều biết nhưng rất ít kẻ cố gắng đạt đến và luyện tập trong đời sống hằng ngày. Cuộc đời làm ta phân vân giữa thiện và ác. Người ta không rõ từ nơi đâu và làm sao tìm cho ra con đường để thành tựu Chân ngã và Giải thoát, rồi làm thế nào mà cư xử và sống với nhau trong cuộc sống hằng ngày. Nếu làm được điều ấy, họ sẽ ngộ ra, đây là phương tiện dễ nhất mà tốt đẹp nhất, một phương tiện độc đáo để thể nhập trạng thái phúc lạc vô thượng.

Các bạn đừng quên, dầu hoàn cảnh nào cũng vậy, tôi chẳng thể chữa cho một người trong đời họ hai lần, bởi vì hệ thống triết lý của tôi chính là con đường của sức khỏe, của bình an trong cảnh tự do vô cùng vô tận.

II - CHỈ DẪN ĐẶC BIỆT

a - Muối mè:

1 đến 3 muỗng cà phê mỗi bữa ăn, trộn với lê-ghim và cơm (1 đến 3 muỗng cà phê với một chút nước trước khi đi ngủ).

b - Bơ mè:

1 đến 2 muỗng cà phê mỗi ngày thay vì dùng bơ, hoặc với bánh mì, cơm, hoặc với lê-ghim (Bơ mè phải hòa với cùng một thể tích nước, 1 đến 2 muỗng muối.)

c - Bí đỏ:

Chiên trong dầu mè và nêm vừa phải.

d - Ngâm móng bằng lá cải:

Nấu cho sôi khoảng nửa ký lá cải với một nắm muối trong sáu lít nước. Tắm nóng được chừng nào hay chừng ấy. Một lần trước khi ngủ.

e - Nước sắc gừng:

30g gừng bột cho vào một túi vải và nấu trong 4 lít nước cho sôi; rồi nhúng khăn vào nước, vắt và áp vào chỗ đau, phủ lên một miếng vải mỏng rồi đắp lên tất cả một chiếc

khăn dày và một cái chăn. Từ 15 đến 30 phút, 1 đến 2 lần mỗi ngày.

f - Ngâm móng bằng muối:

150 muối trong 6 lít nước. Ngâm nóng được chừng nào tốt chừng ấy. Một lần trước khi ngủ. Thời hạn: 15 đến 30 phút.

g - Xà lách xon:

10 đến 30g mỗi ngày, không nấu mà chiên với dầu và nêm muối được chừng nào tốt chừng ấy.

III - CHẾ ĐỘ ĂN ĐẶC BIỆT (Chữa nhanh)

Nếu quyết tự chữa cho mình thực sự, dầu cho bất cứ bệnh gì, càng nhanh càng tốt và bằng mọi giá, bạn phải tuân theo kỹ trong ít nhất một hay hai tháng, chế độ ăn uống sau đây:

1 - Bỏ hết mọi món ăn theo những chỉ dẫn cơ bản (tr.12, I-2-a,b,c,d,e);

2 - Hoàn toàn không uống nước và tất cả những gì lỏng (ít nhất trong một hoặc hai tuần; hay nhiều hơn nếu có thể).

3 - Tỷ lệ cơm và rau phải là 9 -1.

4 - Nhai mỗi búng cơm hơn trăm lần.

IV - CHẾ BIẾN ĐẶC BIỆT

a - Dùng trong:

1 - “Muối mè”:

Rang nhẹ lửa 4 muống mè và một muống muối riêng ra. Nghiền nhỏ muối và cho mè rang vào và giã nhẹ từ từ. Món này tốt cho mọi bệnh. Dùng hằng ngày rất tuyệt để tăng sức đề kháng của cơ thể và phòng ngừa mọi bệnh. Món này phải giữ kín trong hủ.

2 - “Cà phê de-riz”:

Lấy gạo lứt, đậu đỏ, gạo mì lứt đậu xanh còn mọng và vỏ, lượng bằng nhau rồi rang

hết cho đến khi nâu sẫm. Nấu cho sôi một muống cà phê bột này cho một tách. Nêm một chút muối. Sinh viên và lao động trí não nên đặc biệt dùng món này. Cũng nên áp dụng cho chứng táo bón và nhức đầu kinh niên. Người khỏe có thể dùng một chút đường đen. Hai muống cà phê đầy cho mỗi tách dùng đủ cho một buổi điểm tâm hay ăn trưa. Món này góp phần làm cho đầu óc sáng sủa để nghĩ suy sáng tác.

3 - “Súp gạo”:

Chiên nhẹ lửa gạo lứt (mười muống đầy) với dầu ô-liu (một muống) rồi làm món súp (nấu phải lâu và kéo dài ít nhất một giờ).

4 - “Kem gạo”:

Rang một muống canh đầy gạo lứt cho đến khi hơi vàng. Tán ra và rang lại lần nữa trong hai muống nhỏ dầu mè hay ô-liu. Thêm nước và nấu khá lâu. Nêm chút muối.

5 - “Kokkoh” (Bột dinh dưỡng):

Rang cho vàng riêng rẽ gạo lứt (40%), gạo lúa mạch (30%), bột mì lứt (18%), mè vàng (10%), đậu nành (2%). Nghiền tất cả ra bột.

Dùng món này như sữa bột. Bột dinh dưỡng này thay thế cho sữa mẹ rất tốt. Đồ uống, bánh biscuit, bánh ngọt, bánh bọc bột, kem, bánh pudding có thể làm với bột này bằng cách thêm một ít mật và muối. Hai muỗng cà phê đầy cho mỗi tách (không mật) làm thành một bữa ăn tốt cho những ai ăn không thấy ngon miệng và rất bổ dưỡng.

6 - “Bột sắn dây”: (hay Bột huỳnh tinh)

Khuấy thứ bột trắng này cho đông sệt như kem để dùng chữa những bệnh đường ruột cấp tính, đặc biệt trong các bệnh tả, kiết lỵ, thổ tả và lao ruột.

7 - “Sarrazin (Nui gạo lúa mì đen)”:

Rất tuyệt và cần thiết để tạo nên một cơ thể mạnh mẽ. Đó là một thực phẩm tạo cho thể giới chịu đựng, công hiệu trong việc trị mọi chứng ung thư. Có thể làm các thứ bánh ngọt, biscuit, bánh dòn, bánh hạnh nhân, v.v. Trị lao thận rất tốt.

8 - “Kem bột Sarrazin”:

Chiên một muỗng súp đầy bột Sarrazin trong hai muỗng cà phê dầu mè hay ô-liu cho đến khi hỗn hợp chuyển thành nâu. Thêm

nước và đun nhẹ lửa cho sôi lên. Thêm một tí muối. Món này rất tuyệt để làm cơ thể khỏe mạnh lên. Rất tốt cho ai mắc chứng ung thư.

9 - “Súp củ cải số 1”:

Lấy 3 muống súp củ cải mài, đừng làm mất nước cốt, một muống cà phê gừng và một muống cà phê lưng muối. Trộn tất cả trong một cái tô và đổ vào trà đang sôi. Đây là một món tốt dùng để trị sốt và cảm lạnh. Không nên dùng thường. Sau khi uống nước này hãy đắp chăn cho nóng người để toát nhiều mồ hôi và đi tiểu.

10 - “Súp củ cải số 2”:

Lấy 3 muống súp nước cốt củ cải mài và 9 muống súp nước rồi đun sôi thật nhẹ lửa. Khi nước vừa sôi thì bớt lửa. Thêm một tí muối.

11 - “Gạo lứt sống”:

Một nắm gạo lứt sống dùng buổi sáng lúc đói trong một tháng sẽ tống khứ mọi sản ký sinh trong thập nhị chỉ tràng (đầu ruột non).

12 - “Kem gạo lứt”:

Làm súp gạo như số 3. Ép trong một túi

vải. Nấu lại cho đến khi bớt đi từ 10 đến 20%. Rất tốt cho mọi bệnh nhân thật suy nhược hay những ai ăn không thấy ngon.

b - Dùng ngoài

1 - Áp nước gừng:

Sắc gừng sống khoảng 100g (hay 30g bột gừng) trong 4 lít nước. Nấu sôi 5 phút. Áp gừng và để lâu 30 phút. Thay khăn nhiều lần dầu chỗ đắp có đau hay phồng lên. Đặc biệt chỉ định dùng cho các chứng phong thấp, sung huyết, co giật, đau bụng, vọp bẻ, v.v. Nên ngâm móng trong những ca đi tả, (5 đến 10 phút).

2 - Cao khoai sọ:

Làm cao khoai sọ (củ tròn và nhỏ) 90% và gừng 10%. Trải lên một tờ giấy. Rồi áp vào chỗ sưng phồng hay đau. Rất hiệu nghiệm trong những ca lao, sung ruột thừa, viêm màng phổi, phong thấp, viêm khớp, mọi loại bướu và chàm, kể cả bệnh phong và ung thư.

3 - Cao đậu nành:

Dùng hạt đậu nành ngâm trong nước già thành cao rồi đặt trên trán hay chỗ nào đau.

Trong trường hợp nóng sốt thì sốt sẽ dứt ngay. Cũng dùng trong những ca sốt nặng vì viêm phổi. (Đây là một thứ thuốc giải nhiệt mà không có tính cách vật lý như nước đá).

Đừng bao giờ dùng món thuốc này trị sỏi.

4 - Dầu mè-gừng:

Một muổng cà phê nước cốt (hay tinh chất) gừng với một lượng tương đương dầu mè hay ô-liu. Trộn lắc đều. Dùng chà xát trên đầu để chặn đứng chứng nhức đầu. Nhỏ một giọt vào tai sẽ trị êm mọi chứng viêm tai trong. Bôi vào sau khi áp nước gừng thì rất tốt cho bệnh phong thấp và chàm.

5 - Dầu mè:

Dầu này có thể dùng để bảo vệ tóc, để phong ngừa tóc bạc và tóc đỏ cũng như bệnh sỏi. Đừng bao giờ dùng pôm-mát có dầu khoáng chất hay xà phòng mỡ động vật.

6 - Nước lá cải:

Dùng lá cải khô hay tươi. Nấu 500g lá tươi (150g khô) trong 4 lít nước với một nắm muối. Rất công hiệu để trị bệnh chàm.

Cũng có thể dùng cho phụ nữ có kinh nguyệt đau đớn (ngâm môn). Tốt cho mọi bệnh của phụ nữ, áp dụng mỗi ngày một lần (20 phút trước khi ngủ).

7 - Nước cốt trái pom:

Có thể dùng chà xát vào đầu để chặn đứng các chứng nhức đầu.

8 - Nước cốt củ cải:

Hiệu nghiệm cho những chứng nhức đầu kèm theo sốt.

9 - Muối nóng:

Muối rang nóng có thể dùng để áp bụng để làm dịu những chứng đau và bệnh tả.

10 - "Dentie":

Nuốt cà đồn nhiều năm trong một cái khạp kín với 20% muối, ép chặt rồi phơi khô và nung. Bột dùng làm thuốc đánh răng là một thứ thuốc tuyệt hảo trị bệnh nha chu. Trẻ con đau răng trong năm phút là chữa lành sau khi áp bột này vào lợi.

11 - Cao điệp lục:

Lấy vài lá cải già cho sệt lại thành cao. Áp vào trán trị sốt hay bất cứ chỗ nào sưng.

12 - Cao Sarrazin:

Trộn bột gạo lúa mì đen và nước.

V - LÀM MÓN ĂN***a - Chế biến căn bản (ngũ cốc)*****1 - Cơm lứt:**

Nấu 150g đến 250g (1 lon) gạo lứt với 2 hay 3 lượng nước cùng một ít muối. Nấu ít nhất một tiếng hay một tiếng rưỡi. Cơm ở đáy nồi ít nhiều vàng là dương nhất (bởi vì những hạt ở dưới đáy thì nặng nhất, giàu khoáng chất nhất, chín nhất. Vậy nó hiệu nghiệm nhất và tốt nhất trong việc chữa trị những người âm nhất.

2 - CƠM CHIÊN RAU:

Xào một ít hay nhiều rau xắt thành từng miếng nhỏ (không tước bỏ vỏ hay rễ, kể cả những rễ nhỏ) với dầu ô-liu hay dầu mè và nêm muối thất mặn. Rồi trộn đều tất cả với cơm.

3 - CƠM CHIÊN RAU SỐ 2:

Dun nóng một hay hai muỗng dầu rồi đổ cơm chiên rau lên trên. Và xào kỹ.

4 - CƠM NẤU NỒI ÁP SUẤT:

150 đến 200g gạo với 50 đến 150g nước. Nấu dưới áp suất hai hay ba lần hơn bình thường, nghĩa là lửa nhỏ sau mười phút đầu.

Gạo phải luôn luôn ngâm trước vài giờ.

5 - SARRAZIN LỨT:

Nấu như gạo nhưng với ít nước.

6 - BỘT SARRAZIN:

Dun nóng một hay hai muỗng nhỏ đầy dầu và cho vào một muỗng canh bột gạo lúa mì đen. Đảo cho vàng. Thêm nước từ từ cho đến khi thành kem đặc.

7 - Gạo lúa mạch:

Làm như kem Sarrazin ở trên.

8 - Kem gạo:

Cũng làm như kem Sarrazin trên. Có thể thêm một muỗng nhỏ lê-ghim sống băm nhỏ (cà rốt, xà lách xon, ngò tây, poa-rô, củ cải đỏ hay đen, v.v...) trên kem này và các món cơm.

9 - Cháo bột bắp:

Cũng làm như kem gạo trên.

10 - Cơm chiên:

Dùng một muỗng canh đầy cơm. Trộn với nửa muỗng bột hòa vào nước cùng một thìa tích. Ép chặt vào đáy tách. Chiên thật nóng trong dầu.

11 - Bánh rán Sarrazin:

Làm bột nhồi Sarrazin và bột lúa mạch lứt (Nửa-nửa). Thêm một chút muối rồi chiên dầu.

12 - Bánh rán lúa mạch:

Làm như số 11.

13 - Bánh rán Sarrazin-lúa mạch:

Làm bột nhồi với Sarrazin, lúa mạch và lúa mì lứt cùng một liều lượng hay tỉ lệ khác cũng được. Chiên dầu.

14 - Sarrazin-mì ống:

Trộn bột lúa mì đen và bột mì (mỗi thứ 1 phần lượng bằng nhau) rồi làm mì ống, nui, bún miến, v.v... và chế ra các món ngon mì ống Ý, nui, bún miến chiên, thập cẩm, có sốt, v.v... mà người ta rất thích ăn ở các tiệm Tàu.

15 - Bánh kẹp (Chapati):

Làm bột nhồi sền sệt bằng bột mì lứt với một tí muối. Cán mỏng như bánh tráng. Nướng trong lò hay trên lửa. Ăn nóng với bơ mè. Có thể cho vào nhiều thứ lê-ghim băm nhỏ sống hay xào với một chút dầu.

Món này có thể làm với bột lúa mạch, đại mạch, Sarrazin, v.v...

16 - Bánh bột lứt:

Làm bột nhồi với bột Sarrazin, bột lúa mì và bơ mè. Nêm mặn. Nấu hay đút lò hay trên

lửa, trong tro, hấp hay chiên. Đây là thứ “bánh mì” lứt không men.

17 - Bánh cơm thập cẩm chiên (Kituné):

Băm nhỏ cà rốt, su, poa-rô và hành. Xào dầu cho vàng. Nêm mặn. Trộn tất cả với cơm để nguội. Bọc tất cả trong bột lứt nhồi và chiên. Có thể làm nhiều hình dạng khác nhau.

18 - Bánh Patê gạo:

Cùng thành phần như Kituné số 17 nhưng thay vì chiên thì đặt trong đĩa như bánh nhân mít rồi đút lò.

Như các bạn biết rõ, ta có thể làm hàng trăm món khác nhau với ngũ cốc và vài thứ lê-ghim. Các bạn phải sáng tạo những món ăn “tiết thực” mới.

Tính đặc sắc sáng tạo là một cái tên khác đi của trí phán đoán tối cao, ta có thể phát minh các món ăn mới càng ngày càng ngon miệng và tốt lành, theo sự tiến bộ trong việc nghiên cứu Vô song Nguyên lý. Trong những nghệ thuật khác ngành chế biến nấu ăn luôn

luôn có nhiều sáng tạo mới mẻ. Tại sao không như vậy trong nghệ thuật thiêng liêng này của cuộc đời?

b . Chế biến các món lê-ghim:

(xem tạp chí “YIN-YANG” tháng Ba 1965).

Các bạn có thể làm hàng ngàn món lê-ghim rất tốt và ngon lành phù hợp với Vô song Nguyên lý cho phép mình phục hồi sức khỏe. Ta hãy dùng một quyển sách dạy gia chánh theo cách nấu nướng Pháp. Hãy loại bỏ tất cả thứ gì quá âm (trái cây, chanh, đồ sống sít, bơ, sữa bò, chất chua, đường, dấm, v.v...). Thay thế chúng bằng tất cả thứ gì thật quân bình (cà rốt, củ cải, củ cải radis, dầu thực vật, kem hay sữa ngũ cốc, muối, v.v...). Bỏ tất cả những gì quá dương (thịt, trứng, phô mai, v.v...) và thế chúng bằng cái gì quân bình (ngũ cốc, rễ, patê thực vật như “misô”, nước chấm nhật bản, v.v...).

Bà Ohsawa, giáo sư chế biến những món ăn kiêng thực dưỡng, hoàn toàn không quen với cách nấu ăn Tây phương. Nhưng tất cả những ai từng nếm những món ăn của bà đều ngạc nhiên về hương vị của chúng. Nghệ

thuật của bà là một “nghệ thuật thiên liêng” và “kỳ diệu” có thể chữa trị mọi bệnh hoạn và làm cho ta trẻ lại một cách tuyệt vời. Sau đây là vài mẫu.

Sau đó ta có thể sáng tạo bao nhiêu món khác nhau tùy thích.

1 - Súp Nga:

Thành phần: hai muống súp kê, 2 củ hành trung bình, 1 củ cải nhỏ, 1 muống dầu.

Cắt thẳng củ hành thành thành 5 miếng nhỏ từng lát mỏng chéo. Đun dầu, cho hành vào rồi xào cho vàng, thêm củ cải, xào tất cả trong 5 phút, thêm nước 1 lít. Đến khi sôi, thêm kê và một muống nhỏ muối.

2 - Súp lê-ghim:

Thành phần: Hai cây poa-rô cắt thành miếng nhỏ. Xào poa-rô trong hai muống súp dầu. Thêm cà rốt, súp lơ (gấp 3), poa-rô. Và 4 ly nước, 2 muống nhỏ muối sau khi đã xào kỹ tất cả. Khi thật chín, đổ vào một cái rây. Thêm 4 muống canh bột nhồi (từng chút một). Nấu xong, bỏ vào đĩa với một nhúm ngò tây,

thảo hoàng liên (cerfeuil). Xà lách xon, poa-rô xanh hay cà rốt bào băm nhỏ.

3 - Canh lê-ghim:

Thành phần: một củ cà rốt, ba củ hành, một củ cải, xà lách xon (cùng liều lượng với cà rốt), hai muống súp bột lứt. Bốn muống súp dầu. Một chút muối.

Xắt hành thành bốn miếng, ba lê-ghim kia cắt dày 5 ly. Đun hai muống dầu và xào hành vào cho vàng. Rồi thêm củ cải và cà rốt. Đổ vào cùng một lượng nước và nấu lên. Khi sôi thì thêm một muống nhỏ muối và tiếp tục nấu. Trong một cái song khác, đun hai muống dầu và cho bột vào. Xào kỹ. Cho vô một ly nước. Nấu xong đổ xốt này vào cái song trước. Nêm mặn. Nếu cho thêm một muống nhỏ bơ mè thì món này sẽ tuyệt vời.

4 - Súp bột bắp Ý:

Xào một cây poa-rô (không bỏ phần xanh phía trên và rễ nhỏ, xắt thành miếng nhỏ 5 đến 10 ly) trong một muống súp dầu. Thêm vào hai lát su băm nhỏ và xào kỹ. Cho vào một ly nước. Một chút muối khi sôi. Sau đó cho vô ba muống súp bột bắp.

5 - Súp bún Ý (Macaroni):

Đun một muống súp dầu. Xào một củ cà rốt và hai lát su băm nhỏ. Thêm bốn ly nước. Nấu trong đó 125g bún Ý hay bột nhồi. Nêm mặn. Cho thêm một muống súp bơ mè và một muống súp đầy bột bắp.

6 - Canh bí đỏ:

Xào kỹ 3 củ hành xắt thành tư. Thêm 300g bí đỏ băm nhỏ và cũng xào. Rồi cho nấu những lê-ghim này với hai muống muối cùng năm ly nước. Xong, thêm năm muống xốt trắng. Rắt lên trên vỏ bánh mì.

7 - lê-ghim nướng cháy:

Làm như số 3. Xốt trắng dày hơn. Đút lò.

8 - Bánh nhân lê-ghim:

Cà rốt, su, hành, xà lách xon xắt nhỏ rồi chiên với một chút dầu mè và nêm mặn. Bọc tất cả bằng bột nhồi có nhân rồi đút lò.

9 - Bánh rán lê-ghim:

Làm bột nhồi để rán (5 muống súp bột với một ly nước và hai muống muối). Xắt lê-ghim thành từng miếng nhỏ (cà rốt, củ hạ salsifis,

xà lách xon, rễ bồ công anh, hành, poa-rô, v.v.... Đổ hết vào bột nhồi và trộn thật đều tất cả. Chiên dầu và từ cái muống súp thả lê-ghim này vào dầu nóng để làm bánh rán.

10 - Bánh rán bún Ý Macaroni:

Hai muống súp đậu lentille, 100g bún Ý Macaroni (hay nui lứt). Nấu lentille và thêm hai muống súp đậu cùng hai muống nhỏ muối. Trộn đậu lentille và bún hay nui (nấu). Thêm một chút bột để làm những viên nhỏ sẽ chiên trong dầu.

11 - Rau đắng endive xào:

Cắt thẳng đứng làm tư. Đun năm muống nhỏ dầu và cho vào 5 endive với một chút muối. Đút lò tất cả trong một cái xon đậy nắp nửa giờ.

12 - Rau xào Nituké 1:

Một củ cà rốt, một củ hạ Salsifis, xắt từng miếng nhỏ. Xào lê-ghim này trong hai muống súp đậu. Thêm nửa ly nước. Nêm hơi mặn.

13 - Rau xào Nituké 2:

Một củ cà rốt và hai củ cải xắt từng miếng nhỏ. Chiên một muống súp mè hạt trong hai muống dầu cho vàng sậm. Cho lê-ghim vào và xào kỹ.

14 - Rau xào Nituké 3:

Cắt xà lách xon thành từng miếng nhỏ. Xào dầu và nêm hơi mặn.

15 - Rau xào Nituké 4:

Một củ hành và một lát su. Xắt từng miếng nhỏ. Xào tất cả rồi nêm mặn.

16 - Rau xào Nituké 5:

Hai củ hành và một củ cà rốt xắt từng miếng nhỏ. Xào tất cả rồi nêm thật mặn.

17 - Bánh Qui rán ăn buổi chiều:

Ba muống súp bột lứt, hai bột bắp, một gạo lúa mạch, ba muống súp dầu, một muống nhỏ đầy muối. Trộn tất cả rồi thêm một chút nước để làm bột nhồi (như bột nhồi làm bánh nhân mít). Xắt từng miếng nhỏ cỡ 1cmx5cm. Chiên dầu.

18 - Bánh paté hạt dẻ:

Thành phần: Kem hạt dẻ 450g. Pom 2 trái. Bột lúa 5 ly. Dầu 6 muỗng súp. Muối hai muỗng nhỏ. Quế: một muỗng súp. Một quả trứng.

Làm bột nhồi có nhân với bột, dầu và muối (một muỗng rưỡi) rồi đặt vào đĩa bánh. Cho nửa muỗng muối vào kem hạt dẻ. Pom xắt thành từng miếng nhỏ. Bột nhồi pha thêm kem hạt dẻ rồi đặt pom được xắt thành từng miếng nhỏ đã trộn lúc trước vào bột (một muỗng súp bột trong 5 thể tích nước, một chút muối). Rắc muối lên tất cả và phủ đầy từ bột nhồi đến nhân. Quét lòng đỏ trứng lên bề mặt. Khắc hình chữ thập ở giữa nhân phía trên. Đút lò.

Ta có thể làm kem hạt dẻ với hạt dẻ khô hay tươi hoặc bột hạt dẻ.

Lòng trắng trứng sẽ được đánh và trộn vào nhân bánh.

VI – NHỮNG MÓN SARRAZIN

“Sarasina” là tên Nhật chỉ Sarrazin.

Sarrazin vốn là thực phẩm chính của người Sarrazin. Họ đã thiết lập quốc Sarrazin có hơn 1200 năm. Họ có một thể chất tốt nhờ nơi lúa mì đen mà họ đã ăn chính yếu hằng ngày. Nhưng họ đã mất đi thói quen sinh sống bằng hạt Sarrazin tốt lành này sau khi đã chinh phục các xứ Âu châu, Phi châu và Á châu: nguyên nhân cơ bản về sinh lý học.

Sự kiện rằng cái tên “Sobak” (“So” nghĩa là Sarrazin. “bak” nghĩa là Lúa mì) còn tồn tại ngay cả đến giờ ở Trung Quốc và “Sobak” cùng “sarasina” ở Nhật Bản cho đến ngày nay và rằng hạt Sarrazin rất được ưa chuộng trong hai xứ này, làm cho ta tưởng tượng người Sarrazin mạnh mẽ biết bao và hạt Sarrazin được các dân tộc ngày xưa rất ưa chuộng biết nhường nào.

Lúa mì đen là loại ngũ cốc duy nhất mà người ta có thể trồng hoặc trong một xứ lạnh, hoặc trong một xứ nóng, trong bất cứ đất đai nào dẫu cho khô cằn, không phân bón nhân tạo và hóa học.

Đó là cây thân thảo khỏe nhất và dương nhất, nghĩa là giàu sodium nhất. Đó là thức ăn tuyệt vời cho những bệnh nhân suy nhược và để phục hồi sức khỏe cho bất cứ người nào.

Có hàng trăm nhà hàng đặc biệt chế biến món Sarrazin ở Tokyo.

Người ta thấy ở đây cả trăm món Sarrazin hoàn toàn khác nhau và ăn rất thú vị.

Đây là vài cách chế biến Sarrazin theo kiểu Nhật và theo nền y học kéo dài tuổi thọ và làm trẻ lại con người:

1 - Nui kiểu mạch làm bằng tay:

*** Vật liệu:**

2 ly bột Sarrazin; 1 ly bột mì lứt; 1 muống cà phê muối; 1 trứng.

*** Chế biến:**

Đầu tiên trộn bột với muối. Đánh trứng trong một chút nước (8 phần cái ly) rồi trút hỗn hợp này trên bột, quấy lên. Ngào mạnh tay cho đến khi hoàn toàn hết dính trong lúc thêm bột nếu cần. Nặn thành viên và với một cái trục lăn, cán mỏng nó dày 2 hay 3 ly. Xếp lá bột này thành

nếp và cắt cạnh thành sợi ru bằng độ 2 hay 3 ly.. Khi xong hết, lay chúng sao cho không dính nhau. Bây giờ ta có những miếng bột nhồi “Téuti” (làm bằng tay).

Nhúng những sợi bột nhồi này vào một cái soong nước đang sôi. Khi sôi lại, thêm vào nửa ly nước lạnh. Sôi lần thứ ba, đổ những sợi bột này vào một cái giá cho ráo nước, cẩn thận thu lại nước đã dùng để nấu. Nước nấu này có màu vàng óng rất đẹp khi bột tươi và lứt, giàu đạm rất quý. Coi như nước uống rất ngon lành (nêm với một chút muối).

Rảy nước lạnh vào bột nhồi để tránh dính cục. Có thể ăn hoặc với xốt hay thứ gì khác, theo kiểu Nhật hoặc Ý, hoặc với súp “ theo kiểu Nhật hay Tàu”.

Bây giờ đây là vài cách chế biến món ăn có xốt và súp phù hợp với bột nhồi Sarrazin:

2 - Bột nhồi bằng tay (Téuti) có xốt rau:

* Vật liệu:

1 củ cà rốt, 1 củ hành trung bình, dầu ô-liu.

* Chế biến:

Xắt lê-ghim thật nhỏ. Cho một muỗng súp dầu ô-liu vào xong. Đun nóng. Bắt đầu xào hành và khi hành hơi vàng, thêm cà rốt vào. Đợi 5 phút.

Đổ 4 ly nước đã dùng nấu bột nhồi, vào soong. Nêm đủ mặn (2 muỗng muối). Thêm một muỗng súp bơ mè rồi đợi cho sôi. Nếu muốn ăn với sốt thì ta chỉ bớt nước một phần tư.

Ta có thể ăn với sốt Béchamel, sốt trắng, sốt bơ mè, sốt Nhật gọi là “tương du hay tamari”, v.v.... hoặc là súp tôm, súp cá, v.v....

Nếu thích ăn nóng, hay nếu vào mùa đông, hãy đổ nước nóng vào bột nhồi để hâm lại một chút trước khi cho vào đĩa. Phủ lên thức ăn bột với sốt và dùng.

Món chế biến này dành cho độ 4 người.

3 - Nui kiểu mạch chiên giòn (“Tempura soba”): (Súp bột Sarrazin rán).

* Vật liệu:

1 cà rốt, 2 poa-rô, bột mì lứt (75g), dầu ô-liu, muối (1 muỗng).

* Cách làm:

Cho bột và muối vào trước một cái chén. Đổ nước vào và quấy làm thành một thứ bột sền sệt (theo nguyên tắc là nước nhiều như bột).

Cắt lê-ghim dài và mỏng, đổ tất cả vào bột sệt như kem này. Đổ nhẹ những muống hỗn hợp này vào dầu sôi như làm bánh rán. Chiên cho đến vàng mới xúc ra.

Dọn món bún bằng bột nhồi cho nóng lại bằng cách chế nước sôi vào chén. Đặt những bánh rán có lê-ghim lên trên. Tắm vào súp những món khác cho đầy đủ như món súp đã đề cập ở trên.

4 - Nui kiều mạch có nhân ("Ankake Soba"):

* Vật liệu:

1 cà rốt, 2 hành, 2 lát su, bột sắn dây, dầu ô-liu.

* Chế biến:

Xào lê-ghim xắt nhỏ mỏng trong soong có một muống súp dầu ô-liu. Thêm 3 ly nước và nấu lên. Hòa một muống súp đầy bột sắn dây với một ít nước rồi đổ hỗn hợp này vào soong. Nêm mặn. Chờ 3 phút trước khi tắt lửa.

Chế lên trên bún miến hâm nóng lại (nhờ nước sôi) với súp này. Ta có thể dọn món bún miến này không có lê-ghim nhưng chỉ với “bột sắn dây” hay “bột huỳnh tinh”; “Ankaké plein”(món đầy nhân), với một nhúm xà lách xon, hành, thảo hoàng liên (cerfeuil), hay ngò tây xắt nhỏ.

5 - Bột nhồi bằng tay (“Téuti”) có xốt Béchamel:

* Vật liệu:

Bột mì lứt, dầu ô liu. muối.

* Chế biến:

Đổ hai muỗng súp dầu ô-liu vào một cái soong nóng. Xào trong dầu hai muỗng súp bột mì lứt. Khi hỗn hợp có màu hơi hơi vàng thì thêm vào một ly nước. Cho hai muỗng cà phê bơ mè lên tất cả. Vừa nấu vừa đảo hỗn hợp này trong ba phút. Nêm muối. Tất cả phải có cái vẻ xốt béchamel bên ngoài.

Kem bột sắn sàng và các bạn chỉ còn đổ ra đĩa “Téuti”.

6 - Nui kiểu mạch chiên ("Yaki Soba"- Téuti frites):

*** Chế biến:**

Đổ bột nhồi bằng tay Téuti vào dầu nóng (4 muỗng). Vừa chiên vừa đảo qua lại trong 10 phút. Phết xốt Ankaké số 4 lên bột chiên này. (Dây hơn hai lần súp ankaké), hay xốt nào khác, hay súp mà ta muốn.

7 - Món Soba-Gaki:

*** Chế biến:**

Hai ly bột Sarrazin và một muỗng cà phê muối trong một cái soong, thêm vào hai ly nước. Vừa nấu vừa đảo qua lại từ từ trong 10 phút. Hòa hai muỗng súp bơ mè trong một tí nước. Nêm muối. Món đó sẽ làm xốt.

8 - Bánh bao Soba (Cục bột Sarrazin):

2 ly Sarrazin, nửa muỗng cà phê muối. Cho nước vào và nhồi kỹ. Làm thành một cây (đường kính 2cm) và cắt cạnh (dây 5mm). Nấu những viên bột này trong 4 ly nước. Khi sôi thêm vào nửa ly nước lạnh. Sôi lần nữa thì tắt lửa và làm ráo các cục bột rồi rưới nước lạnh. Dọn ra đĩa. Phết lên một trong các xốt đã đề cập ở trên.

9 - Sarrazin khô:

Làm bột nhồi lứt (nui, bún macaroni, mì ống Spaghetti, miến Vermicelle từ Sarrazin (60 – 90% bột Sarrazin + 10 – 40% bột mì lứt + 1 – 2% muối, với hay không trứng, và 2% dầu thảo mộc) mà ta có thể làm cho khô và giữ như thế lâu dài.

Với các bột nhồi này, ta có thể làm mọi món ăn.

Đây là một mẫu thực đơn cho những ai muốn tự giữ gìn sức khỏe với những cách chế biến cơ bản theo phép tiết thực trường sinh.

THỰC ĐƠN

	Sáng	Trưa	Tối
Thứ hai	Một tách kem gạo lứt	Cơm lứt hay bánh mì, Cà rốt và củ cải xào	Bánh kẹp Súp Nga
Thứ ba	Kem lúa mạch (flocons d'avoine)	Bánh mì lúa mạch (Seigle) hay kem Sarrazin xà lách xon xào	Sarrazin Mì ống
Thứ tư	Kem sarrazin	Cơm rau xào hành-su	Súp bột bắp
Thứ năm	Kem gạo lứt	Sarrazin lứt Cà rốt và củ cải xào	Súp có rau Bánh mì lúa mạch
Thứ sáu	Bánh mì lứt với bơ mè	Bánh mì lứt hay cơm chiên rau	"Nituké" rau xào hay súp bún miến macaroni
Thứ bảy	Kem sarrazin	Cơm chiên rau số 2 Cà-rốt xào	Canh bí đỏ; Bánh mì lứt
Chủ nhật	Ø	Bánh rán sarrazin Bánh mì lứt; Cà phê bột công anh	Ø

*** Chú thích:**

1 – Dùng muối mè theo chỉ định trong các khuyến cáo đặc biệt.

2 – Không dùng bất cứ nước uống nào trước và trong các bữa ăn.

3 – Có thể dùng Bơ mè trong mọi món chế biến với liều lượng ít.

4 – Nhai kỹ, ít nhất 50 lần mỗi miếng nhai vào những tháng đầu tiên.

Nếu muốn cải thiện sức khỏe nhanh hơn, hãy nhai mỗi miếng nhai trăm lần hay hơn .

5 – Thực đơn trên chỉ là mẫu cho người Tây phương, còn ở Việt Nam ta, quý vị hãy chọn lựa thực đơn tương đương. cân nhắc theo sức khỏe và trải nghiệm của mình đồng thời cho giản dị và ngon miệng là được (Góp ý của người dịch)

VII – TỰ KHÁM SỨC KHỎE

Khi tuân thủ thật chặt chẽ những chỉ dẫn tiết thực này, các bạn có thể tự khám sức khỏe cho mình theo bảy điều kiện sau đây. Ba điều kiện đầu thuộc sinh lý học còn bốn điều kiện sau về tâm lý. Nếu thỏa ba điều kiện đầu thì ta đạt được 15 điểm (mỗi điều kiện được 5 điểm) trong khi làm trọn các điều thứ 4, 5, và 6 các bạn chiếm được 10 điểm cho một câu, còn điều kiện cuối cùng chúng ta đạt đến 55 điểm.

Hãy tự hỏi, chính mình, đầu tiên từ lúc khởi sự, rồi đến cuối mỗi tháng. Các bạn có thể ghi vào giấy sự tiến bộ tương ứng khi mình tiến nhanh trong việc nghiên cứu sự cấu tạo vũ trụ, theo “Nền triết lý Y học Viễn-Đông”.

Hãy quan sát một trong các bạn của mình, ít nhất là bề ngoài coi bộ khỏe mạnh, rồi sẽ thấy một cái gì đó hoàn toàn bất ngờ.

Hãy đọc ít nhất mười lần quyển “**Triết lý Y học Viễn-Đông**”, thật chăm chú, mỗi lần đọc các bạn sẽ hiểu nó thấu đáo hơn rồi sẽ thấy mỗi lần như thế ở đó có một cái gì cực kỳ trọng đại và quý báu mà mình chưa vỡ vạc ra trước đây.

VIII – BẢY ĐIỀU KIỆN CỦA SỨC KHỎE

1 - Không bao giờ cảm thấy mệt nhọc

Nếu bị cảm lạnh, chỉ một lần trong vòng mười năm thôi, thì bạn là một con người mỗi mệt. Không con quạ nào, con chim sẻ nào, con én nào cảm lạnh cả. Nếu mang kính trước tuổi 50 là mắt bạn bị mỗi mệt quá rồi. Nếu không thể đương đầu những khó khăn càng ngày càng lớn, như con sói đuổi theo con thỏ, là bạn bị mệt rồi đó.

2 - Ăn thấy ngon

Nếu không thể dùng bất cứ bữa ăn đơn sơ nào với lòng tri ân sâu xa nhất và vui sướng thì đó là các bạn ăn không thấy ngon miệng.

3 - Ngủ ngon

Nếu trong khi ngủ mà mơ hay mơ nhiều hoặc ít, thì các bạn không có giấc ngủ sâu. Nếu trong 4 đến 6 tiếng đồng hồ mà ngủ không thấy đã giấc, là các bạn ngủ không thật ngon. Nếu không ngủ được dầu giờ khác và hoàn cảnh nào trong vòng vài phút đồng hồ là bạn không phải là một con người thoát khỏi mọi sợ hãi. Nếu không thể thức dậy

sớm vào cái giờ mà mình định khi đi ngủ là bạn không thoát cái gì liên can đến giấc ngủ. Ngủ 6 tiếng đồng hồ là hoàn toàn đủ cho một người bình thường, 4 tiếng cho một con người tự do.

4 - Trí nhớ tốt

Bạn không quên cái gì mà mình đã thấy hay nghe qua. Càng nhiều tuổi đời, trí nhớ càng rộng ra, vững chãi, sâu lắng và phong phú. Càng tưởng nhớ những người mà họ biểu lộ thương yêu và sáng tạo là các bạn càng cảm thấy mình hạnh phúc. Nếu không có một trí nhớ dai, trí nhớ không nhầm lẫn về nhiều vấn đề, là bạn chỉ là một con rô-bốt hay một Frankenstein ăn và uống. Không có trí nhớ tuyệt vời thì các bạn không thể đạt đến một trí phán đoán tối cao.

Phương pháp trường sinh cổ, rất cổ có thể khôi phục trí nhớ của bạn một cách kỳ diệu. Việc đơn giản tuân theo những chỉ dẫn tiết thực cơ bản nó cho phép các bạn phát triển trí nhớ của mình đến mức các bạn có thể nhớ lại những đời quá khứ, cũng như sẽ thấy trong tương lai.

Một trí nhớ như thế là đặc trưng của những người thực hành pháp môn RÂJA-YOGA: tự do của trí nhớ và của trí phán đoán, nó không phải là cái gì khác ngoài cái la bàn của một con người tự do, hạnh phúc và khỏe mạnh, và được mọi kẻ thương yêu. Người Yogi hay Phật tử hoặc Con chiên hoàn hảo nhất là một người có một trí nhớ vô hạn, ngay cả trí nhớ cuộc đời tiền kiếp. Cái trí nhớ hạn hẹp là việc làm của một cái máy hát. Các bạn có thể nhìn thoáng qua phương pháp trường sinh của chúng tôi bằng cách chữa trị một người mắc bệnh tiểu đường đã mất trí nhớ, hay bằng cách cho ăn một kẻ ngu đần, một người khờ dại hay một ai suy nhược thần kinh.

5 - Tánh tình vui vẻ

Một người khỏe mạnh, hạnh phúc và tự do, trong hoàn cảnh nào cũng vậy chỉ có thể vui vẻ và thân ái mà thôi. Đó là một con người “không lo lắng và không sợ hãi”. Nếu khó khăn chồng chất làm cho bạn sung sướng hơn, can trường hơn, thì bạn là một người khỏe mạnh và tánh tình vui vẻ.

Hình dạng, giọng nói, dáng đi và thậm chí việc nổi giận của bạn phải là một phát lộ lòng biết ơn đến mọi người mà bạn nhìn thấy và nghe nói. Một con chim hót, một con đom đóm, các con bướm bay lượn sắc sỡ muôn màu, một cánh hoa bé bỏng không tên, một con chó nhỏ hay một con cá có thể gợi cho người nguồn thơ bằng cái vui tươi, cái hoan hỉ lành mạnh, cái tinh tế, cái năng lực, lòng nhiệt thành, cái đầu óc khôn ngoan của chúng như các thi phẩm của Tagore.

Chúng ta há không biết bao lần ước ao bay vút lên cao như con chim đại bàng trong bầu trời xanh vô tận ư!

Vạn vật trong thiên nhiên xâm nhập vào ta khiến ta sống trong một niềm vui sâu thẳm. Một đồng đá là một nguồn vui bao la đối với một nhà địa chất học.

Ngàn sao, mặt trời, núi non, sông ngòi, biển cả, trời cao đều của chúng ta, vì lẽ gì chúng ta không thể sống hạnh phúc. Chúng ta sung sướng, tánh tình cởi mở như một em bé được ai cho một hộp đồ chơi; trong trường hợp ngược lại là chúng ta không có sức khỏe.

Ta có bao nhiêu bạn thân nhỉ? Số lượng và đa dạng bạn thân là cái phong vũ biểu đo thái độ của mình; cha mẹ, anh em, và chị em không phải là bạn thân. Bạn thân là người mà họ quý chuộng ta, yêu mến ta và hăm mộ ta trong tất cả cái gì mà ta làm và suy nghĩ, người ấy giúp ta thực hiện hoài bão của mình bằng bất cứ giá nào, điều ấy xảy ra luôn luôn mà không cần ta yêu cầu đòi hỏi.

Ta có bao nhiêu người bạn ấy? Rất ít chăng? Chính vì vậy mà ta là một bệnh nhân, một phạm nhân phiền muộn. Ta không có đủ chất hài để làm cho đồng loại vui lên. Nếu nhận rằng ta có hai tí rười bạn thân, bấy giờ ta có thể nói rằng ta có bạn bè hay nói rằng chính ta có thể là một người bạn thân. Nhưng nếu ta coi toàn thể nhân loại, đang sống và quá vắng, như là bạn thân của mình, thì điều ấy chưa đủ đâu: ta phải yêu thương và hăm mộ mọi vật thể cũng như tất cả sinh vật trên đời, một hạt cát, một giọt mưa, một cọng cỏ.

Tánh tình vui vẻ là như thế đó, ông Bs. S. MARTINE nói: “ Mỗi lần mà tôi nghiêng mình trước tác phẩm của thiên nhiên, là tôi

luôn luôn yêu quý và hâm mộ cái tánh đơn sơ của tạo hóa (“Luận về y khoa và phê phán”, Edimbourg 1747); Will ROGER (kịch sĩ Mỹ) nói: “Tôi chưa bao giờ gặp mặt một người nào mà tôi không thấy mến ưa”.

Nếu ta không thể làm vợ mình hay con cái mình thành bạn thân, thì đó là ta đã bệnh nặng. Nếu ta không hoàn toàn vui ở bất cứ nơi nào và bất cứ lúc nào, thì chính là vì ta bị mù lòa nơi thế giới tương đối và nơi vũ trụ vô hạn vốn đầy đầy những điều kỳ diệu.

Nếu ta có một điều nhỏ nhoi nào phản nản, dầu thuộc đạo đức, tinh thần, sinh lý hay xã hội, tốt hơn là ta đóng cửa ngõ lại, như con hến trong vỏ sò, để chỉ làm vui lòng mình và để cho ông thợ câu ác ôn nào đấy ăn tươi nuốt sống.

Nếu ta không có nhiều bạn thân, thì hãy tuân theo một cách chặt chẽ những chỉ dẫn tiết thực cơ bản, hãy dùng mỗi ngày vài muỗng cà phê muối mè, để trung hòa dần dần chất chua trong máu và đổi con người “Tamasik”(Âm) hay “Rajasic”(Dương) mà ta đang thể hiện thành một người “Satwik”(Âm-Dương quân bình) về lâu về dài trong tương lai; Ta nhận xét thấy điều

ấy với đứa con của mình trong vài tuần, nếu không là vài ngày (“Hạt mè, người hãy mở ra!”).

Hiện nay rất hiếm mà gặp một con người đàn ông vui vẻ (điều ấy quả là lạ lùng; đối với các bà cũng vậy chẳng khác gì) ngoài đường phố, ở nơi phòng bưu điện hay trong các cửa hàng. Hết một nửa xã hội chúng ta đều bị bệnh: đừng trách cứ, họ không biết làm sao đạt đến hạnh phúc mặc dầu họ háng hái cầu được đi đến đó. Họ không biết cái gì họ làm!

Sự kiện mình thấy thích thú mang ý nghĩa phân phát liên tục niềm vui, một nguồn ân nghĩa sâu xa và rộng khắp để nhận lấy món quà Tự do Vô hạn, Hạnh phúc Vĩnh cửu và Công bằng Tuyệt đối được tặng cho chúng ta từ thuở nằm nôi và làm cho chúng ta sống được trên đời.

Hãy tung rải niềm vui, tánh tình cởi mở và nụ cười, một giọng nói ấm lòng, một tiếng “cám ơn” đơn sơ thôi trong hoàn cảnh nào cũng vậy và thường xuyên làm như thế khi ta có thể!

Niềm vui không phải chỉ là cái mảnh lời mà người Tây phương nhận định rốt lại là

“cho ra rồi để nhận” nhưng nó nhắm đến chỗ cho và cho mãi đến vô cùng vô tận. Các bạn không mất mát gì cả đâu!

Ta là con trai, con gái của Vũ trụ Vô hạn, Vũ trụ này tạo tác và sinh ra mọi thứ mà mình cần. Nếu ta sợ mất đi tiền của hay sự sản trong khi thực hiện nguyên lý “hãy cho và hãy cho”, thì đó chính là ta bị bệnh, bị đau khổ và chính vì trí phán đoán của mình toàn bộ hay từng phần bị rơi vào tăm tối.

Ta không thể thấy được “Trật tự Vũ trụ” lớn lao!

Trí mù nguy hại hơn mắt mù. Chúng ta phải chữa đi càng sớm càng tốt.

Nếu sợ mất đi tiền tài và sản nghiệp thì ta là nạn nhân của chúng hay quên. Ta đã quên đi nguồn gốc tài sản và hạnh phúc của mình, Vũ trụ Vô hạn.

Nếu bạn cho ai một phần nhỏ hay lớn tài sản của mình thì điều này không phù hợp với nguyên lý Đông phương của chúng tôi: “cho, rồi cho, rồi cho đến Vô cùng”, bởi vì bạn diễn tả cái nguyên tắc của Tây phương: “cho ra rồi

lấy lại” bằng ngôn ngữ của Đông phương. Đó là một thứ che đậy bộ óc tham lam của những thuyết kinh tế của Will hay của Adam Smith. chúng không là gì cả ngoài cái khí cụ dành để xử tội bằng vũ lực cuộc chiếm đất làm thuộc địa, cuộc bóc lột những khu vực Đông phương.

Quà tặng Đông phương là một sự hy sinh, là phô diễn hay sự thành tựu cái tánh bản lai của mình: “ Năng lực phán đoán tối cao, tự do vô hạn, hạnh phúc vĩnh cửu và công bằng tuyệt đối kết hợp lại”.

Hy sinh, đó là đặc biệt bổ thí tất cả những gì cần thiết nhất. Hy sinh, tức là dâng hiến tình yêu vĩnh cửu, tự do vô hạn, niềm vui bất tuyệt, công bằng tuyệt đối, đó là cho đi đời sống của mình.

Ngày nay có nhiều người gọi là làm việc xã hội, một trong những việc lợi dụng bỉ ổi nhất của Tây phương. Chúng cho những gì mà chúng đã trộm cắp, cái là kết quả của sự lợi dụng hay của tính ăn mày; quả là mưu thần chúc quý! Cho cái gì mà bạn đã nhận tự kẻ khác hoàn toàn không cấu thành một việc hy sinh! Đó là một cuộc vận tải hay một sự

chuyển nhượng, như chuyện bốn mươi tên cướp của Ali-baba.

Bà mẹ đất chính bà hiến dâng sự sống của mình và bà chết đi để nuôi cây cỏ. Cây cỏ hiến thân cho động vật; trừ người hiến cuộc đời mình để tô đẹp cảnh trần ai, khiến thế gian được thú vị và lăm vẻ tuyệt vời.

Tại sao con người không hy sinh nhỉ? Đất chết đi rồi trở thành cây cỏ, cây cỏ làm đất phì nhiêu rồi nuôi động vật, thú vật hy sinh đời mình cho con người được sống và sống thú vị. Tới phiên con người phải chết để thành tựu điều kỳ diệu huy hoàng nhất của tự do vô tận, hạnh phúc vĩnh cửu và công bằng tuyệt đối trong suốt cuộc đời mình. Những ai không thể làm điều này thì đều là những sinh vật bệnh hoạn đáng thương.

Nếu vui tươi và luôn luôn ở đâu cũng vậy, được mọi người ai cũng yêu quý thì bạn hãy cho ra tất cả rồi cho nữa tất cả, càng ngày càng bố thí cho những ai cần đến. Và nếu có ai đó biểu lộ cho bạn thấy niềm vui sâu thẳm nhất và vĩnh cửu trong thế gian này thì điều đó muốn nói lên rằng các bạn đã cho điều gì

đó. Nếu có thể tuân theo những chỉ dẫn của tôi, các bạn sẽ khám phá ra một chân trời mới lạ của những niềm hạnh phúc mà thiên hạ ước mơ và vì nó mà họ đã lao tâm khổ tứ từ hơn 300.000 năm. Các bạn có thể cất cánh bay đến tất cả nơi nào mình muốn. Phương pháp trường sinh của tôi là một loại “chiếc thảm bay”. Trước hết, bạn phải là một người khỏe mạnh, theo cái định nghĩa mà tôi đưa ra trong “Bảy điều kiện lớn của Sức khỏe”.

6 - Nhu hòa nhẫn nhục

Một người khỏe mạnh phải có khả năng suy nghĩ, phán đoán và hành động nhanh và nhu nhuyễn, không ồn ào náo động. Sự nhanh nhẹn hoạt bát là biểu hiện của tự do, hạnh phúc và công bằng, của cái đẹp vô cùng, tuyệt đối và vĩnh cửu. Những người nào mà hoạt bát miễn cưỡng và chính xác minh bạch thì đồng thời là những người sẵn sàng đáp ứng bất cứ thách thức, nạn tai hay nhu cầu nào. Những con người như thế nổi bật nhờ cái khả năng lập lại trật tự tất cả trong đời sống hằng ngày. Hành động miễn cưỡng và đúng chính xác chỉ là sự thể hiện của một trí phán đoán tối cao và tức thì và của một cái nhìn xuyên thấu và sâu xa mọi

sự vật. Đó là nguyên lý phổ biến trong giới động vật và thực vật. Cái đẹp của hành động của mọi động vật nằm ở chỗ mãnh liệt lạnh mạnh. Nó là cách phát biểu của sức khỏe và của khả năng tự nhiên của trí phán đoán. Mong sao bản năng phải là hay không chỉ là sự biểu lộ của năng lực phán đoán tối cao và thần thánh, mà toàn thể sinh vật ở mức độ nào đó được lạnh mạnh hay chính bản năng là sự lạnh mạnh.

7 - Không nói dối

Ví dụ: Nếu đã hứa đến 9g, bạn đến 9g kém 5 trước cửa và bạn chỉ vào lúc đúng 9g – Thế là lời hứa, bạn đã không nói dối, bạn đã đúng, chính xác. Nếu đã đến trễ một phút thì bạn là kẻ nói dối.

Nếu khoa học nói “ H_2O chính là nước,” mà không biết tại sao, thế là đó là một lời nói dối. Tại sao? Bởi cơ cấu nào? Tại sao có chất lỏng như thế? Tại sao có khí? Tại sao có plasma và tại sao nó biến đổi? Nếu bạn không thể cắt nghĩa điều này, giải thích nguồn gốc sự chuyển hóa này, vậy là bạn là người nói dối. Bạn có thể nói: “theo khoa học người ta nói

như thế” nhưng nếu nói “chất rắn chuyển thành chất lỏng, chất lỏng biến thành khí rồi khí thành plasma, v.v...” thế là bạn là kẻ nói dối. Nếu vào trường hợp cấp bách hay trong một ca nào đó mà bạn không nói ra sự thật mình biết thì đó là một tội ác. Im lặng là một lời nói dối, bạn hãy coi chừng. Là kẻ nói dối khi chúng ta gặp trên đường đi một đứa trẻ nhợt nhạt, xanh xao, tái mét và chúng ta biết rằng đứa bé này sẽ chết mất trong vài tháng tới vì thận không hoạt động được và chúng ta biết làm thế nào để cứu nó nhưng không dám nói ra, thì đó là lời nói dối. Điều kiện thứ bảy của sức khỏe là khó nhất.

Công bằng ở khắp mọi nơi. Nếu ăn đúng, bạn sẽ không bao giờ mệt mỏi. Nếu biết ăn theo phương pháp trường sinh thì bạn luôn luôn ăn thấy ngon, v.v.... Đó là sự công bằng.

Ở Pháp người ta nói kẻ trộm xấu hơn tên nói dối, nhưng, theo triết lý của chúng tôi, tên nói dối xấu hơn kẻ trộm, tên giết hại hay bọn sát nhân. Điều kiện thứ bảy của sức khỏe chính là sự công bằng. Nếu người ta không hiểu được điều này, cái mà họ biết về phương

pháp trường sinh trở thành một tội lỗi. Nếu tôi không thể làm cho hiểu được điều ấy thì đó là cái lỗi của tôi. Chỉ có một người trong số 10.000 hay một triệu người hiểu lẽ công bằng, đó là lý do tại sao nổi bất hạnh tràn lan quá đỗi. Kẽ nào mà bệnh hoạn hay bất hạnh là một kẻ nói dối, hẳn ta không có ý chí để sống công bằng cho đến cùng.

Công bằng mà tôi nói đây, rất đơn giản: đó là một tên khác đi của Trật tự Vũ trụ.

Đó là lý do kẻ nào sống theo lẽ công bằng thì sở đắc hạnh phúc vĩnh viễn và tự do vô hạn.

Sử dụng nó để trị liệu bệnh hoạn sao? Điều đó dễ như đóng đinh với một cái búa. Người nào hiểu được Trật tự Vũ trụ, liễu ngộ được nó, khiến nó thành mình và tập luyện nơi ấy, thì không cần quan tâm vào bất cứ một nền học vấn nào. Luật không dính líu đến vấn đề gì.

Ở Viễn-Đông. Chữ “bontoki-itu” nghĩa là: “tất cả luật tắc đều qui về Một – Vạn pháp qui Nhất”. Đó là một chữ có lẽ không có ở Tây phương, nhưng tuy nhiên chắc chắn rằng người ta tìm thấy chữ đó khắp nơi

trong bóng tối.

Cái mà người ta biết về điều kiện thứ 7 của sức khỏe có thể diễn tả như sau:

- Không bao giờ nói dối để tự bảo vệ mình;
- Chính xác;
- Thương mọi người;
- Luôn luôn tìm những khó khăn, nhận thấy chúng, đánh tan chúng, giải quyết chúng, chiến thắng chúng bằng hết sức mình;
- Càng ngày càng sung sướng, phân bố ánh sáng và hạnh phúc cho toàn thế giới;
- Không bao giờ nghi ngờ;
- Chuyển đau khổ ra hạnh phúc.

Sự tập luyện duy nhất để đạt được những điểm kể trên là tuân thủ phương pháp trường sinh tức thực dưỡng.

Tuy nhiên người ta không thể giảng nghĩa lẽ công bằng mà không viết ra một quyển sách lớn, cũng vậy khi nói về sức khỏe hay về tự do. Vì vậy nơi đây tôi cam lòng mà nói:

“Mọi vật trong thế gian này đều là bịa đặt

hay ảo ảnh, không có chi là thật trừ việc yêu Vô song Nguyên lý và phương pháp trường sinh bằng một tình yêu không gì ngăn cản được, muốn trở thành một con người dẫn dụ tất cả mọi người bằng tình yêu đó, nếu không thì không thể nào trở nên hạnh phúc được.

Sáu điều kiện của sức khỏe đều có cả trong điều 7. Cái mà người ta gọi là công lý được biểu hiện bằng một nữ thần bằng hai mắt, một tay cầm một thanh kiếm còn tay kia giữ một cái cân. Biểu tượng này chứng tỏ một tưởng tượng nhị nguyên và tương đối bởi vì nếu công lý bị mù lòa thì còn cái gì trên cõi đời? Và ý tưởng về công bằng là một cách phát biểu rõ ràng của thuyết nhị nguyên và thuyết tương đối.

Trong bách khoa toàn thư Hoa kỳ người ta giải thích: “có công lý pháp định và công lý đạo đức, đôi khi chúng mâu thuẫn nhau; tự do nói năng, quyền sở hữu, theo đuổi hạnh phúc là những điều kiện của sự công bằng. Nhưng công bằng tuyệt đối không bao giờ hiện hữu trên thế gian này..”

Nhưng tôi muốn nói ngắn gọn một lần nữa,

nếu có thể trong bảy từ (ám chỉ như hài cú [haiku], thơ Nhật bản trong bảy vần.)

Vậy đây là vài câu diễn tả trạng thái tâm của một tinh thần như thế: (tuy nhiên còn thiếu sót đôi điều...):

- Trong đời tôi không có một vấn đề nào phải hối hận.

- Nhà tư tưởng chỉ nghĩ suy trong những từ về trật tự vô hạn, về vũ trụ (hay chính sự công bằng).

- Tôi không tùy thuộc vào Thượng đế, không tùy thuộc vào vật chất.

- Tôi đi một mình, cho tới cùng.

- Trên mặt biển dao động giòng sông Ngân trải dài cho đến tận những đảo Sado (hài cú).

- Thần Mogamis nhanh nhẩu vọt xuống, nhảy bổ vào và tóm thu hết mưa của mùa màng (hài cú).

- Mọi người đều sung sướng, nếu không thì đó là lỗi của họ (Epictète).

- Thậm chí có hàng triệu quân thù, tôi cũng đến đó.

- Những bí quyết chiến lược lớn nhất của tôi đều là những thứ có trong đời sống thường nhật của mình (Tôn tử).

Bảy điều kiện lớn của sức khỏe là như thế đó. Bạn chỉ có thể thực hiện được bằng cách tuân theo những chỉ dẫn cơ bản của phép tiết thực, con đường duy nhất hướng đến tự do vô hạn, hạnh phúc vĩnh viễn và công bằng tuyệt đối.

Bạn phải là y sĩ của chính mình cũng như thú vật và vi trùng đều như vậy. Không có một ai phải lệ thuộc đồng loại mình. Mỗi người trong chúng ta phải độc lập. Bạn có thể chữa trị không chỉ những bệnh thuộc thể xác, mà còn những bệnh thuộc tinh thần và đạo đức nữa. Trước tiên, nếu bạn là một con người tự do, cần phải để mọi người không thấy bạn mở miệng ngáp để họ không âu lo cho bạn bị bệnh và kẻ nào mà bạn săn sóc.

Một người tự do vừa là thầy vừa là bác sĩ của chính mình, ông có thể chữa hết mọi

bệnh trước kỳ hẹn. Nền y học trường sinh của tôi có tính giáo dục hơn trị liệu. Đó là lời giáo huấn cổ nhất và thực tiễn cao độ nhất để tìm về tự tánh của triết lý Védanta hay của nền triết học Trung Hoa, con đường nhắm đến sự an lạc vô hạn và vĩnh cửu.

Một khi được chữa khỏi mọi chứng bệnh mà các bạn chịu đựng từ nhiều năm qua nhờ phương tiện của nền y học trường sinh Đông phương, từ nay các bạn không phải chịu đau khổ vì một chứng bệnh nào nữa; nhưng chưa hết đâu, bạn phải chỉ con đường và dắt đến đó những ai mà bạn sẽ gặp trên đường trong mọi quá trình của cuộc đời mình. Sung sướng làm sao bạn đã tìm thấy con đường duy nhất nhờ nơi bệnh tật mà bệnh thì không phải là cái gì khác ngoài một trong những bàn tay cứu rỗi của Trật tự Vũ trụ và nhờ cách này mà các bạn đã được chữa lành. Bây giờ bạn chỉ có một bước phải làm nữa để phóng mình vào trong hạnh phúc vĩnh viễn; hãy cho, hãy cho và hãy cho đến vô cùng! Đó là lối vào duy nhất đời sống thần tiên này.

IX – BẢNG LIỆT KÊ NHỮNG MÓN ĂN

(theo thứ tự từ Âm ▼ sang Dương ▲)

NGŨ CỐC

▼▼ Mầm ngũ cốc

Bắp

Lỗa mạch (Seigle)

▼ Đại mạch (Orge)

Kiều mạch (Avoine)

Lúa mì (Blé)

▲ Gạo

Kê

▲▲ Sarrazin (lúa mạch đen)

(Các thứ lúa mì, lúa mạch ở Việt Nam không thấy bán, nhất là các thứ còn lứt. Quý độc giả muốn dùng có lẽ phải nhờ người thân mua giùm ở nước ngoài, nhất là các quốc gia có khí hậu lạnh như Âu châu, Trung quốc và Nhật chẳng hạn. Các siêu thị ở Saigon đôi khi cũng có bán các loại này đã thành phẩm như bún miến lứt-Vermicelle, mì ống lứt-Spaghetti và Metro có bán bánh mì đen, quý vị có thể mua dùng thử xem sao! N.D.)

*** Chú thích của người dịch:**

Các dấu Âm ▼ và Dương ▲ chỉ có giá trị trong chủng loại của nó mà thôi.

TÔM CÁ	Cá hồng (Dorade)
▼ Hàu (Huitre)	Cá thu (Thon)
Ngao sò (Palourde)	▲ Cá hồi (Saumon)
Mực, bạch tuộc (Pieuvre)	Tôm he (Langoustines)
Lươn, chạch, chình (Anguille)	Tôm (Crevettes)
Cá chép (Carpe)	Tôm hùm (Homard)
Trai (Moule)	Cá mòi (Hareng)
Cá vược (Colin)	Cá trích (Sardine)
Cá Merlan	Cá đối (Anchois)
Tôm (Ecrevisses)	(Hình ảnh các loại cá có thể xem trong Petit Larousse, N.D.)
Cá hương (Truite)	▲▲ Trứng cá muối (Caviar)
Cá Brochet	
Cá thơn bơn (Sole)	

LÊ - GHIM

▼▼▼ Cà (cà dĩa, cà pháo, cà dái dê...)

Cà chua

Khoai tây

▼▼ Ớt

Đậu tằm (Fève)

Đậu, nói chung (trừ đậu đỏ nhỏ hạt)

Dưa chuột

Măng tây (Asperge)

Rau chua me đất (Oseille)

Rau ba lá (Epinard)

Bông át-ti-sô

Bí đao (Courge)

Măng tre

Nấm

Đậu Hòa Lan hạt (Petits pois)

Củ cải đường (Betterave)

Rau cần tây

Tỏi

Cải đỏ (Chou-rouge)

▼ Sú lơ

Cải trắng (Chou-blanc)

Đậu lăng ti (Lentille)

(VN không có, hàng nhập khẩu đồ hộp có thể thấy bán kể cả các món lạ ghi trên, nhưng không nên dùng vì thế nào cũng có chất bảo quản, N.D.)

Cải xanh (Chou-vert)

▲ Bồ công anh lá (Pissenlit) (thường mọc hoang ở Dalat, các nhà vườn nên trồng loại lê-ghim để trồng và có ích này trước làm rau,

sau làm thuốc, N.D.)	Ngưu bàng (Bardane)
Diếp (Laitue)	(Có bán củ tươi ở khu thuốc Bắc, Chợ Lớn)
Rau mát (Mâche)	Rễ bồ công anh
Rau đắng (Endive)	Hạt bí ngô rang
Cải Xoăn (Chou-Frisé)	▲▲▲ Khoai mài hay
Poa-rô	hoài sơn (Zinenjo).
Pois-chiche (Một thứ đậu)	
Củ cải radis	THỊT
Củ cải trắng	▼▼ Ốc sên (Escargot)
Hành	Ech
Rau cần (Persil)	Heo
Rau thơm (Cerfeuil)	Bê (Veau)
Bí đỏ	Bò
Cà rốt	Ngựa
▲▲ Củ hạ (Salsifis)	Thỏ nhà
Khoản đông (Coltsfoot)	Thỏ rừng
Xà lách xon	▼ Gà giò (Poulet)
	Cừu
	▲ Bỏ câu

Đa đa (Perdrix)	Bơ
Vịt	▼▼ Sữa
Gà tây (Dinde)	▼ Phô mai Camembert
▲▲ Trứng (có trống)	Phô mai Gruyère
▲▲▲ Trĩ, gà lôi	Phô mai Port-Salut
(Faisan)	Phô mai Hollande
(Gà, đa đa, trĩ, gà lôi phải nuôi bằng các hạt ngũ cốc).	▲ Phô mai Roquefort
	▲▲ Phô mai dê.

SỮA VÀ SẢN PHẨM SỮA

▼▼▼ Sữa chua
(Yaourt, Yogourt)
Petits suisses (Phô mai tươi trắng hình trụ)
Váng sữa (Crème)
Váng sữa phô mai
(Crème de fromage)
Bơ thực vật
(Margarine)

TRÁI CÂY

▼▼▼ Thơm, dứa
Đu đủ
Xoài
Bưởi
Cam
Chuối
Sung, Vả (figue)
Chanh
▼▼ Lê (Poire)

Nho	Mỡ
Đào (Pêche)	▼▼ Dầu dừa
Dưa gang (Melon)	▼ Dầu phộng
Ô mai (Pruneau)	Dầu ô-liu
Hạnh nhân (Amande)	Dầu hướng dương (Huile de tournesol)
Đậu phộng, lạc	▲ Dầu mè
Hạt điều	Dầu cải (Colza)
Ô-liu xanh	▲▲ Dầu mè Egoma.
Ô-liu đen	
▲ Dâu tây (Fraise)	
Trái mâm xôi (Mure)	
Hạt dẻ (Châtaigne)	
▲▲ Pom.	

CÁC LOẠI KHÁC

▼▼▼ Mật ong	Nước cốt trái cây
Đường cát (Sucre chim- ique)	Nước ngọt
Đường đen (Sucre roux)	Rượu champagne
Đường mật (Mélasse)	Rượu vang
	▼▼ Bia
	Trà pha màu

THỨC UỐNG

▼▼▼ Cà phê
Coca-cola
Sôcôla

▼ Nước khoáng có ga	▲▲ Trà mu
Nước suối (Eau de Sels)	Trà haru
Nước khoáng không ga	Trà củ sen
Nước	Trà dragon
Nước lá bồ đề (Tilleul)	Trà yang-yang
Nước bạc hà (Menthe)	▲▲▲ Nhân sâm

Nước Bách lý hương
(Thym)

GIA VỊ

▲ Trà cúc (Camomille)	▼▼▼ Gừng
Trà cây Romarin	Ớt hiểm (Paprika)
Nước ngải cứu	Cà ri
Trà già ba năm	Tiêu
Mạch nha (Malt)	Ớt (Piment)
Nước rau diếp quăn (Chicorée)	Chanh
Bột Kokkoh	▼▼ Dấm
Cà phê Ohsawa	Mù tạt (Moutarde)
Cà phê Bồ công anh	Đinh hương (Girofle)
Cà phê Ngưu bàng (Bardane)	Va ni
	▼ Quế (Laurier)
	Tỏi (Ail)

Hồi (Anis)	(Cerfeuil)
Đại hồi (Anis étoilé)	Rau thơm Sarriette
Tiểu hồi (Carvi)	Rau thơm Serpolet
Thì là (Cumin)	Hành
Hạt nhục đậu khấu (Noix muscade)	▲▲ Ngò tây (Persil)
Tỏi (Ciboulette)	Đan sâm (Sauge)
Củ hẹ (Echalotte)	Rễ cây Raifort
Rau thơm Estragon	Nghệ
▲ Nhục quế (Cannelle)	Rau diếp quắn hoang (Chicorée sauvage)
Tiểu hồi hương (Fenouil)	▲▲▲ Khổ sâm, long đởm (Gentiane)
Hoắc hương (Basilic)	Muối biển không tinh chế.
Thảo hoàng liên	

X - NUÔI TRẺ THEO NỀN Y HỌC THỰC DƯỠNG VỚI “KOKKOH” (“SỮA THỰC DƯỠNG”).

TUỔI	KOKKOH	NƯỚC	SỐ LẦN BÚ	LƯỢNG BÚ MỖI LẦN	LƯỢNG TRUNG BÌNH HẰNG NGÀY
Ngày 1	Vài muỗng nước có độ mặn 5/1000				
" . . . 2	10g	100cc	3 đến 5	10cc	40cc
" . . . 3	"	"	5 đến 6	20"	120"
" . . . 4	"	"	"	30"	180"
" . . . 5	"	"	"	40"	240"
" . . . 6	"	"	"	50"	300"
" . . . 7	"	"	"	60"	310"
" . . . 8	"	"	"	70"	420"
" . . . 9	"	"	"	80"	480"
" . . . 10	"	"	"	90"	540"
11....13	"	"	"	100"	600"
Tháng 2	12g	"	6	110"	660"
" . . . 3	"	"	"	120"	720"
" . . . 4	18g	"	"	130"	780"
" . . . 5	"	"	"	140"	840"
" . . . 6	"	"	5	180"	900"
" . . . 7	"	"	"	200"	1000"
" . . . 8	"	"	"	200"	1000"
" . . . 9	"	"	"	200"	1000"
Đến tháng 12	"	"	"	200"	1000"

Đặc tính của sữa mẹ là kiểm soát vận mệnh của em bé.

Về mặt sinh vật học, sữa bò không dành cho đứa con của người.

Ngoài việc cho bú sữa mẹ, ta chỉ dùng duy nhất “KOKKOH” hay “SỮA THỰC DƯỠNG”, cách làm được trình bày trong quyển này.

Nếu bạn muốn con mình thật khôn ngoan, rất sáng trí, khỏe mạnh, đẹp và cao thượng, thì đừng cho ăn uống quá nhiều . . . Cái đói, cái khát, cái lạnh, trong buổi đầu đời làm kiện toàn và củng cố nền tảng cơ bản của nhân cách (phán đoán, kỷ ức, sáng trí).

Làm bình sữa

Tùy theo tuổi của bé hoà nguội bột Kokkoh vào một thể tích nước từ 10 đến 15 lần. Vừa quậy vừa đun sôi lên và giữ cho sôi nhẹ nhẹ trong 20 phút. Cho vào một bình sữa khô ráo có núm đục lỗ. Lượng một bữa thấp hơn rất nhiều lượng của một lần bú hay của một bình sữa. Thế là đủ; tất cả nước thừa đều có hại. Ta có thể làm trong một lần toàn khẩu phần

hàng ngày và đặt trong một hủ bằng sành sứ hay bằng thủy tinh không đóng kín, vào một chỗ mát nhưng không phải nơi làm đông đá.

Không bao giờ đánh thức bé, mà từ chính em, em ngất bú khoảng cách những cử độ 4 tiếng đồng hồ. Tốt hơn là bỏ một cử bú nếu em bé không tỏ ra là đói bụng.

Ta có thể dùng món “Para-kokkoh” nếu không có gì trở ngại, chỉ chuyên có: gạo, lúa mạch và ngay cả Sarrazin.

Nhâm nhi một tách Kokkoh lúc bụng trống, bạn sẽ có thể thấy thoáng qua cảnh Cấu trúc lớn lao của Vũ trụ.

XI - ĐẠI CƯƠNG CHẾ ĐỘ CHO CON CÒN BÚ

*Theo nền Y HỌC THỰC DƯỠNG VIÊN-ĐÔNG
với KOKKOH, sữa thực dưỡng*

Từ tháng thứ 4:

thêm 5 đến 10g các thứ nghiền nhừ: hành củ, cà rốt, củ cải, cá.v.v. . .

Từ những tháng thứ 5 và 6:

10 đến 50% đồ ăn có thể thay thế bằng gạo lứt nấu với một lượng nước gấp 5 đến 6 lần hay 3 lần nước và được mẹ nhai mớm cho. (Nhất là trong trường hợp có rối loạn tiêu hoá).

Từ tháng thứ 13:

150g gạo lứt nấu với 3 lượng nước và 30 đến 40g lê-ghim nấu với một muống nhỏ dầu thảo mộc và muối biển, 2 hay 3 tách nước hay trà gạo lứt hoặc cà phê Ohsawa.

Từ tháng thứ 16 cho đến tháng thứ 24

Tăng dần dần lên đến 30g gạo lứt và đến 10 rồi 20% lê-ghim.

Lời bạt của người dịch

Có người thắc mắc rằng, là một quyển sách giúp trí nhớ mà sao không thấy đề cập đến việc chỉ dạy các kỹ thuật làm thế nào để ký ức được tăng trưởng, thì tôi xin nói rõ rằng đây là một quyển sách giúp chúng ta nhớ lại những bài học mà Tiên sinh Ohsawa đã dạy trong rất nhiều tác phẩm của mình. Còn nếu nói thêm về việc làm sao trí nhớ được phát triển thì lý thuyết của Ohsawa không phải là những cách đề cập đến kỹ thuật luyện trí nhớ ngày nay mà là một triết học cho rằng, một khi trí phán đoán con người được khai mở nhờ một đường lối ăn uống đúng phép, quân bình thì đương nhiên trí nhớ được thành tựu trọn vẹn không những trong hiện tại, mà có thể thông suốt đến quá khứ như những nhà tu Đông phương thành tựu đạo quả nhờ đến tiền kiếp của mình.

Tiếp theo chúng tôi muốn nói là, vì là quyển sách viết cho người Tây phương nên nội dung các món ăn thức uống, chúng ta thấy hầu như là các món của Âu Tây. Đáng lẽ chúng tôi bỏ qua phần này, nhưng vì nghĩ đi

nghe lại, chúng tôi cần trung thành với nguyên tắc, hơn nữa vì kính trọng Tiên sinh, chúng tôi không dám đi lệch và vì, nếu lệch một chút này thì một lúc nào đó có thể lệch một chỗ lớn hơn. Sai một ly đi một dặm là điều chúng tôi hằng thắc thỏm.

Vậy nếu quý vị độc giả thấy khó theo đúng thì có thể xem những món ăn đó như là một tài liệu tham khảo để căn cứ mà làm những thức theo địa phương mình. Điều quan trọng là các món phải thiên nhiên và khi chế biến xong, chúng ta ăn không những thấy ngon miệng mà còn đáp ứng những đòi hỏi rằng sức khỏe có tăng tiến không và tinh thần có thoải mái, có tiến bộ theo đồ thị bậc thang hay không, nghĩa là về tinh thần ta không dễ thấy liên tiến bộ, nhưng qua một thời gian nào đấy, bất chợt ta thấy tinh thần mình mình phấn hơn, tiến bộ nhiều hơn tháng trước, năm trước mà bình thường mình ít nhận thấy...

Điểm cuối tôi xin đưa ra nhận xét về vấn đề sửa thảo mộc:

Thông thường chúng tôi nhận thấy các em bé con nhà nghèo hay giàu đều được các bà

mẹ ngoài việc cho bú bằng sữa mẹ (lẽ dĩ nhiên là quá tốt) đều cho bú thêm sữa bò nhất là sữa ngoại đất tiền được quảng cáo rất hấp dẫn. Tiên sinh Ohsawa thì bài bác thẳng thừng nhưng theo chúng tôi thì cái thích, cái đua đòi, cái tin tưởng một phần nào đẩy vào khoa học ngày nay khó có một ai hoàn toàn không hệ lụy. Thôi thì thích và nhận xét sao thì làm vậy. Có điều chúng tôi xin có một chút ý kiến: Chúng ta nên hỏi han những người trong giới thực dưỡng đã có em bé và họ nuôi con bằng cách nào với các chứng cứ cụ thể, đồng thời xem sách Ohsawa lại một chút và tìm cho ra một phương cách mà mình cho rằng tối ưu.

Tiện đây, tôi xin kể một câu chuyện về chuyện bột Kokkoh do bà X nhiều kinh nghiệm trong lãnh vực Ohsawa kể lại. Rằng có một em bé còn bú sữa mẹ, không biết vì duyên cớ nào mà em bị nhũn não bất khả trị và bệnh viện cho đem về nhà. Biết tình trạng đó, bà X có cho em bú bột Kokkoh. Trong thời gian bú bột, tình trạng sức khỏe của em coi mờ hy vọng sống còn. Tuy nhiên, khi bột này hết thì người mẹ điện thoại hỏi em bé có thể

uống tiếp sữa được không. Bà X tưởng rằng hỏi về bột dinh dưỡng này vì bột Kokkoh cũng được gọi là sữa, liền đáp được. Ý người mẹ là hỏi về sữa bò (thứ sữa này in lâu vào đầu óc con người) và khi em bé uống sữa thì tội nghiệp thay sự sống như đèn đút bóng tức thì. Khi kể cho tôi nghe chuyện này, bà X tỏ ra rất buồn và pha một chút hối hận vì bị hiểu lầm. Còn tôi thì lòng bỗng trở nên khó chịu cứ tự hỏi tại sao bột thì gọi là bột đi, gọi tên sữa mà làm gì để đến nông nỗi!

Và cuối cùng, chúng tôi có thể kết luận rằng sữa thú vật nếu thích thì uống chơi còn nếu nói để thành tựu sức khỏe cho chúng ta và nhất là cho con trẻ thì hãy coi chừng đấy!

Nói tóm lại, với người lớn, phần đông ta ít nghĩ đến cái tốt, cái thiện mà thường tưởng đến cái ngon, cái mỹ cho mình, còn con cái quá nhỏ, chúng chưa biết chọn lựa, ta đừng nghĩ chúng giống ý ta mà cho chúng ăn những món ngon vật lạ không tốt để rồi sau này chúng khó dạy, ta sẽ lo lắng trăm đường!

Huỳnh văn Ba

Mục Lục

Lời nói đầu của người dịch	5
Tựa.....	9
Trích từ quyển “Hướng dẫn thực hành về nền y học tiết thực trường sinh Viễn Đông”	
Bạn được hoàn toàn tự do:	
Tại sao không?	11
Bạn phải làm bác sĩ cho mình	13
Chế biến những món ăn kiêng và Trường sinh	
Chọn lựa, phối hợp và chế biến	15
Giải thoát hay ràng buộc.....	22
Làm sao đổi mới con người.....	25
Những món trường sinh là những thức ăn ngon nhất	30
Nếu bạn thực hành phương pháp Trường sinh triệt để	
Những chỉ dẫn cơ bản	33
Chỉ dẫn đặc biệt.....	39
Chế độ ăn đặc biệt (Chứa nhanh)	41
Chế biến đặc biệt.....	41
Dùng trong	41
Dùng ngoài	45

Làm món ăn	48
Chế biến căn bản (ngũ cốc)	48
Chế biến các món lê-ghim	53
Những món Sarrazin	60
Thực đơn	68
Tự khám sức khỏe	70
Bảy điều kiện của sức khỏe	71
Bảng liệt kê những món ăn	90
Ngũ cốc	90
Tôm cá	91
Lê-ghim	92
Thịt	93
Sữa và sản phẩm sữa	94
Trái cây	94
Các loại khác	95
Thức uống	95
Gia vị	96
Nuôi trẻ theo nền y học thực dưỡng với bột KOKKOH ("Sữa thực dưỡng")	98
Đại cương chế độ cho con còn bú	101
Lời bạt của người dịch	102

NHỮNG NỘI DUNG QUAN TRỌNG CỦA PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG

HUỖNH VĂN BA *người dịch*

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

43 Lò Đúc - Hà Nội

Chi nhánh: số 7 Nguyễn Thị minh Khai - Q.1

ĐT/Fax: 08.8 222 521

Chịu trách nhiệm xuất bản :

BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm bản thảo :

LÊ TIẾN DŨNG

Biên tập : **MẠNH HÙNG**

Sửa bản in : **NGỌC ANH**

Trình bày : **HỒNG KHÁNH**

Bìa : **ĐÌNH KHÁI**

Thực hiện liên doanh:



In 1.000 cuốn, khổ 13x19cm, tại Công Ty In Liên Tưởng. GPXB
số: 91-2008/CXB/33-12/VHTT và QĐXB số: 154/QĐ-VHTT, ngày
04-03-2008. In xong và nộp lưu chiểu Quý II - 2008.



CÙNG MỘT TÁC GIẢ OHSAWA - NGƯỜI DỊCH HUỲNH VĂN BA:

- TRIẾT LÝ Y HỌC VIỄN ĐÔNG
- NHỮNG NỘI DUNG QUAN TRỌNG CỦA PHƯƠNG PHÁP THỰC DƯỠNG
- PHƯƠNG PHÁP TRƯỞNG SINH VÀ ĐẠO THIỀN
- THỜI ĐẠI NGUYÊN TỬ VÀ NỀN TRIẾT HỌC VIỄN ĐÔNG
- TRẬT TỰ VŨ TRỤ VÀ "NHÂN SINH QUAN XOẮN ỐC" CỦA HERMAN AIHARA
- HƯỚNG DẪN THỰC HÀNH VỀ NỀN Y HỌC TRƯỞNG SINH VIỄN ĐÔNG
- CHÂM CỨU VÀ NỀN TRIẾT HỌC VIỄN ĐÔNG

Kính mời Quý độc giả đón đọc để tìm hiểu một nền y học cũ mà mới đầy kỳ vọng.

光 人 明

CÔNG TY VĂN HÓA HƯỚNG TRANG
NHÀ SÁCH QUANG MINH

416 NGUYỄN THỊ MINH KHAI, P.5, Q.3, TP. HCM
TEL: (84.8) 8322.386 - 8340.990 - FAX: (84.8) 8342.457
Email: quangminhbooksh@huongtrang.com.vn

NHỮNG NỘI DUNG QUAN TRỌNG
CỦA PP THỰC DƯỠNG

NS. Quang Minh 8

935209 602446

Giá: 17.000đ